الگانة و الكْسدة

فَاروق المرّاكشي



التشليلة

كسدتك، وَاش تَاعتك ولّ تَاع النَاس ؟ I

7 غي لّي جَا يقيس ليك رَاسك، وجهك، يدّيك

21 الْمفَاصل، البَّاذْر و القلْدَة

وَاش حنَا هومَا حنَا وَا گلبي ولّ موحَال ؟ II

37 الدّوزَان الدّخلَاني و التّنبَار

فين غَادي بيَّا خويَا فين غَادي بيَا ؟ III

47 الگَانَة، منين تَتجي ؟

57 الگَانَة تَتبدَا بَالكسدَة

مرحبًا بيكم

هَايلي يَايلي… علَى لّي بغَى يكَّاجي
هَايلي يَايلي… يكَّاجي علَى غزَالو
هَايلي يَايلي…… مية عَام كي وَالو
عيطة ركوب الخيل

كيفَاش بغيتي تعيشي بلَا مَا تحسّي و تفهمي ؟ كيفَاش بغيتي تمنضري بلَا مَا تحسّي و تفهمي ؟ كيفَاش بغيتي تعشقي بلَا مَا تحسّي و تفهمي ؟ كيفَاش بغيتي تلعبي بلَا مَا تحسّي و تفهمي ؟ كيفَاش بغيتي تضحكي بلَا مَا تحسّي و تفهمي ؟

و بَاش تحسّي و تفهمي، **خصّ تحسّي، تحسّي غَاد تسْقسي** علَى رَاسك ؟ منَاش مصَاوب رَاسك ؟ كيفَاش خدَّامة الكسدة تَاعك ؟ **علَاش** ؟ **كيفَاش** ؟ **و بَاش** ؟ هِيَ لّي غَادي نهضرو عليهم فهَاد الكنَّاش.

هَاد **التْسقسْيَات** هُمَا لّي غَادي يعَاونونَا نخمّْمو فريوسنَا، و نلقَاو الشكل ديَال المعيشة لّي بغينَاهَا الكسدَة (الجِسم ، Corps) تَاعنَا، لريوسنَا، مَاشي لّي بغَاوهَا لينَا : النَاس، الشَارِكَات، الجمَاعَات، القبيلَات، الصحَاب ولَّ كَاع الوَالدين.

خصّ نعرفو مزيَان الكسدة تَاعنَا و دَاكشي لّي ضَاير بَالكسدة تَاعنَا، النَاس غَادي يدوّزو بزَّاف تَالوقت مع التخمَام ديَالهُم، و تَيوصل بيهُم الحَال حتَى تَيولّيو يتسحَاب ليهُم بلي المُخّ بَاش تَيخمّْمو هُوَ هومَا ! و تَينسَاو **الكسدَة** ؟ هَاد الكسدَة لي هِيَ الأَصل **فحَالتهُم** و **فكَّاتهُم** ؟

هَادشي لي غَادي تلقَايه فهَاد الكنَش، غَادي يعَاونك بَاش تخمَّمي، تحقّْقي و تَتصنّطي الكسدة تَاعتك. و غَادي تعرفي مثلَا ، علَاش ملّي تَتفرحي ولّ تيطلع ليك الدمّ، غَادي تَتبدّل شي حَاجة فَالكسدة تَاعك.

الكتَاب مقسوّم علَى ثلَاثة ديَال الدفوف :

- **فَالدفّة اللّولة** غَادي نهضر علَى القلدَة و التجريدَة تَالكسدَة و كيفَاش تَتعلمي تصنطي الجرّان تَالّْلرض.
- **فَالدفّة الثّانية و الثَالثة** غَادي نهضر فيهَا علَى كيفَاش القلدَة و الدوزَان الدخَاني تَالكسدَة غَادي يبدّل الگَانَة تَاعك قبل مَا تخمّْمي.
- **فَالدفّة الثَالثَة** غَادي نهضر فيهَا علَى كيفَاش تَربّي، **تَتعلّمي من جديد** ، تكَايسي و تهلَّاي **فرَاسك و ولَادك** ، بَاش ؟ بَالتهليَة فَالكسدَة، كيفَاش ؟ **بَالجرّان تَالّْلرض و التسطير** !

تصنّطي لعضَامك،
كسّلي رجليك و يدّيك،
فرحي بقلبك و كبدتك ،
تكَايسي علَى مصَارنك و كرشك
عَاودي لمخّك
و تصنّطي لرَاسك، قبل مَا تصنّطي لغيرك !

فَاروق المرَاكشي، مَارس 2026 .

I ـ الدفّة اللّولة

كسدتك، وَاش تَاعتك ولّ تَاع النَاس ؟

1 ـ كيفَاش تَتبَان ليك الكسدة

غي لّي جَا يقيس ليك رَاسك، وجهك، يدّيك

ملّي شي كبير تيشوف شي صغير غَادي مع بَّاه ولّ مّو فَالطريق، غَالِبًا تيقيس رَاس الصغير و تيقول : اَللّه يصلح ! و تيجَاوبوه الوَالدين اللَهُمّ آمين.



يلَا حقّقتي مزيَان فهَاد الفعلة، و شفتي مزيَان فوجه الولد الصغير، غَادي تشوفي الدهشة فعينيه !!!

علَاش ؟

حيثَاش : أوَّلَا ، مَا عرفش علَاش وَاحد البرَّاني تيقيس ليه رَاسو بلَا خبَارو ؟

ثَانِيَا : مَا عرفش علَاش هَاد البرَّاني مَا تيشوفش فيه و هُوَ تيقيسو فرَاسو ؟

ثَالِثَا : حسّ بَالقيسة ديَال اليد، و يمكن فديك القيسة حسّ بيدّ رطبة و قيسة ضريّفة، ولَّ قيسة حرشة قَاسحة ؟

القَاضية اللّولة يمكن نفسّروهَا بلّي دَاك البرّاني مَا فَاهمش بلّي الصغير، رَاه **بحَالو بحَال الكبير** فهَاد القَاضية ديَال قيسَان الكسدة، حشَاهُوَ مَا خصّش يجي و يزعم يقيس الكسدة نتَاعتو بلَا خبَارو !

خصّ الوَالدين يتبّهو هَاد النَاس لي تيديرو هَاد الفعلة و مَا يخلّيوش الكسدة تَاع ولَادهُم تَتقَاس بلَا خبَار مول الكسدة (لّي هُوَ ولدهُم).

القَاضية الثّانية يمكن نفسّروهَا بلّي دَاك البرّاني مَا موَالفش يشوف فَالصغير و يلَاغي معَاه، يسوّلو، يطلبّ منّو شي حَاجة ولّ يطلب منّو **الوَاخّا** !

رَاه الصغير **بحَالو بحَال الكبير** فهَاد القَاضية ديَال الملَاغية، وَاخّا تيبَان ليكم نَاقصة عندو الملَاغية، حشَاهُوَ تيبغي لّي يسوّلو، يطلب منّو وَاش وَاخّا ولّ **لَا** ! خصّ الوَالدين يتبّهو هَاد النَاس لي تيديرو هَاد الفعلة و مَا يخلّيوش النَاس مَا يسوّقوش لمول الكسدة (لّي هُوَ ولدهُم).

القَاضية الثّالثة هِيَ علَايَاش كَاتب أَنَا گاع هَاد الكنَّاش، غي نقدر نقول دغيَاك فهَاد القَاضية بلّي الوَالدين خصّهم يكونو موَالفين يهضرو معَ ولَادهُم فهَاد القَاضية تَاع **الكسدة** ، بَاش من بعد، يقدرو يعرفو **من ولدهُم** ـ بَاش حسّ ـ فَاش قَاسو دَاك البرّاني بيدّيه فرَاسو !

المُشكل فهَاد القَضية ديَال ■ **خصّ الوَالدين مَا يخلّيوش الكسدة تَاع ولَادهُم تَتقَاس بلَا خبَار مول الكسدة** ■ هِيَ : كيفَاش غَادي يقدرو يگولو هَاد الهضرة لوَاحد كبير، و هومَا عَارفين بلّي عند المغَاربَة، مَاشي من الصوَاب تگول بحَال هَاد الهضرَة ؟

هنَا تَتبدَا الخدمَة علَى المخّ المغريبي تَاعنَا، خصّ نلقَاو حلّ لهَاد القَاضية، **بلَا مَا نخسّرو** دَاكشي الزوين لّي عندنَا فَالتّمغرَابيت تَالصّوَاب تَاعنَا !

مَثلَا ، رَاني خْمَّمت فهَاد التّبديلَة :

التّات : بغيتي يسلّم عليك عمّي ولَّ تخلّيه يرتَاح ؟

اَلرَاجل : بغيتي تسلّمي علِيَّا ولَّ نخلّيك ترتَاحي ؟

دَبَا نوبتك، غَادي نخلّي ليك شوي تَالخوَى بَاش تجربي تلقَاي شي حل لهَاد القَاضيَة، بلَا مَا تهرسّي التّمغرَابيت تَاعنَا ؟

غَادي تگولي معَ رَاسك بلّي هَادشي بزّاف، و كي تَنقولو : وَاه مَالنَا غَادي نصنعو السوَارخ ! وَا بزّاف عَاوتَني، هَا حنَا كبرنَا بهَادشي و مَا وَاقع لينَا وَالو، و بيخيرين لينَا معَ رَاسنَا، زدتو فيه بزّاف !

غَادي نجَاوبك بشوي تَالهضرَة دَابَا، ويلَا كملتي الكنَّاش غَادي تزيدي تْتيقي بهَادشي. هَاديك مَالنَا غَادي نصنعو السوَارخ ! تَنمعنيو بيهَا بلّي، رَاه تَنضيّعو **وقتنَا** و **جْهدنَا لحوَايج قليلين النفع** . و علَاش تَيبَان هَادشي قليل النفع؟ حيثَاش **مَا تيبَانش النفع** ديَالو، و حنَا عزيز علينَا **تبَان** الحَاجَة، بَاش لَاخرين يتيقو. ويلَا كملتي الكنَّاش غَادي تَتعلّمي تْتيقي بلَا **التّوجيهَة** لي تَتكون بلعَاني بَاش تْتيقي.

الحَاصول :

الكسدة تَاعتنَا هِيَ حنَايَا، بَاش نعرفو، نفهمو، نتهلَّاو فريوسنَا، خصّنَا نردّو البَال ليهَا، و نبنيوهَا من الصغر مزيَان. و أيّ حَاجة قَاست هَاد الكسدة تَاعتنَا، غَادي تحَاول تبدّل لينَا فيهَا شي حَاجة. دَاكشي علَاش خصّنَا نكونو بَاْغيين القيسة و عَاقيبتهَا، و إِيلَّا، النَاس لَاخرين هومَا لي غَادي يولّيو مَّالين كسدتنَا !!

الجلدة، القيسَان و التّحسَاس

قْبل مَا تحلّي عينيك، الهوَى و الروَايح تَيدخلو لمنخرك (نيفك) بلَا مَا يسوّلوك **وَاش وَاخّا يدخلو** ، تقدري تسمعي شي غوَات بوْذنيك بلَا مَا يسوّلك **وَاش وَاخّا يدخل** لوْذنيك، و تقدري تحسّي بَالسّخونيّة ولّ البرودية بَالجلدة تَاعتك.

المنخر، اللّوذن و الجّلدة، هُوَا الدّوزَان اللّوّلَاني لّي بيه تقدري تَتْعرّفي علَى دَاكشي لّي ضَاير بيك.



خصّ تعرفي بلّي الجلدة هِيَ أكبر دوزَان عندك فَالكسدة تَاعتك !

هَاد الجلدة هِيَ لّي تَتحدّ مَا بينك و بين النَاس، هِيَ بَاش **تَتعرفي رَاسك** .

هَادشي علَاش لّي قَاسهَا ليك بلَا خبَارك، بلَا مَا يطلب منّك وَاش وَخّا يقيسك، عرفي بلّي رَاه تعدَّى علَى الحدود ديَالك، و قَاس حَاجة مَاشي تَاعتو، و هنَا خصّ تردّي البَال لوَاحد الحَاجة مُهِمّة بزَّاف، بزَّاف :

أنتي ولّ أنت هُوَ لّي تَتْختَار **شكون يقيسك** ، و **شكون مَا يقيسكش** . مَاشي وَاليديك، مَاشي عَائِلتك، مَاشي الجمَاعة لّي أنت معَاهَا، مَاشي الزَّاوية لّي تَتمشي ليهَا، مَاشي نَاس المدينة لّي سَاكن فيهَا، مَاشي هَاد الكتَاب لّي تَتقرَا فيه دَابَا، مَاشي كتَاب اَخر كيفمَّا كَان، مَاشي، مَاشي... وَاش مَاشي (بَالمصرية) ؟

و هَاد القَاضية، تَنتعلّموهَا ملّي تَنكونو صغَار !!! و لّي **قَاس رَاس الصغير** و قَال لوَاليديه اللّه يصلح **بلَا خبَارو** ، ولّ بَاسو **بلَا خبَارو** ، ولّ **هزّو تَينخض فيه** (زعمَا تَيلعب معَاه، هَا هَا هَا، هو هو هو)، **بلَا مَا يقول ليه الصغير وَاخّا** ، تعدَّا الحدود ديَالو، **وَاخّا يكونو وَاليديه** لي دَارو هَاد الفعلة!

أَرَى وَاحد الميزَان علَى هَاد ـ **تعدَّا الحدود ديَالو** ـ أَهَا ! أَهُوَّا ! ☺

نسيت !! وَاليديه خصّهُم يردّو البَال لهَاد القَاضية، و يبدَاو من رَاسهُم ! هَاديك الكسدة رَاه تَاعتو هُوَ، مَاشي الكسدة تَاعتهُم هومَا.

و الخدمة ديَال الوَالدين اللّولة هِيَ **يوقّرو** الكسدة تَاع ولَادهُم، و مَا يخلّيوش لَاخرين يتعدَّاو الحدود ديَالهُم. بَاش يقدرو ولَادهُم يبنيو الكسدة تَاعهُم، و يبنيو المعنَى ديَال **رَاسهُم** Moi ، و المعنَى ديَال **أَنَا مول الشي** Je .

بَاش نبنيو المعنَى ديَال **رَاسنَا** ، حنَا البنَادمين، تَنخدمو بجوج شكَال ديَال القيسَان : **العفيس** و **التّلمَاس** . و أَوّل حَاجة تَتصَاوب الطّرِيبْيَة فَالكرش تَاع مّهَا هومَا **اللّقّافَات** (الرِّسِپْتورَات) تَاع التّلمَاس، خصوصَا فَالشوَارب و اللّسَان.[1]

يعني بنَادم تَيكون حسَّاس بزَّاف فَاللّسَان، الشوَارب و لوجه، و هَادشي علَاش فَالشهورة اللّولَانيِين تَاع الصغير تَيكون عزيز عليه يخشي الحوَايج فمّو.

عَاد من بعد تَيبدَا يصَاوب اللّقَافَات تَالتّلمَاس فَالصبَاع تَاع يدّيه و رجليه.



[1] Le développement du toucher chez l’enfant, naitreetgrandir.com

غي هُوَ قبل مَا نتكلّمو علَى هَاد التّحسَاس و العفيس، غَادي يخصّنَا بعدَا نعرفو : منَاش مصَاوبة هَاد الجّلدة تَاعتنَا ؟

كنت قلت ليك بلّي الجلدة هِيَ أَكبْر دوزَان عندنَا فَالكسدة، يلَا سرّحنَاهَا، غَادي نلقَاو فيهَا جوج ميتر كَاري[2] (جوج ميترو فجوج ميترو).

الجلدة تَاعتنَا، تَتكون ملسة، تَاتجبّد و مَا كتدوّزش المَا ! هَاد القَضية تَاعت مَا كتدوّزش المَا، مُهمّة بزَّاف، بزَّاف. فيهَا **فَالغلط** نص سَنتيميتر، و فهَاد نص سَنْتيم كَاين ثلَاثة ديَال الغشيَان، الغشَى الرقيق Épiderme ، الغشَى الغليض Derme عَاد الغشَى الدّخلَاني Hypoderme .

ملّي تَندخلو الحمَّام نحكّو، تنغسلو بَالصَابون البلدي فَاللّوّل بَاش نرطّبو القشرة الفوقَانية تَاع الغشَى الرقيق Épiderme ، و ملّي تَيخرج لوسخ، هَاديك هِيَ قشرة **الغشَى الرقيق** لّي مَاتْت، حيثَاش قشرة **الغشَى الرقيق** تَتموت **كُلّ شهر** !

كنت قلت ليك بلّي القَضية تَاعت مَا كتدوّزش المَا مُهِمّة بزَّاف، علَاش ؟ حيثَاش الجلدة تَتنشف مع الوقت، و هَادَاك **الغشَى الرقيق** تيقسَاح و تيولّي قشرة، **بَاش** مَا تنشفش الجلدة دغيَاك !

دَاكشي علَاش، يلَا حيّدتي لوسخ (ديك القشرة)، خصّ تطلي الجلدة بشي كْريمَات، ولّ علكَات بَاش تفزّگيهَا و ترطيهَا، وَ إِيلَّا، غَادي تنشف دغيَاك، حيثَاش حيّدتي القشرة لي كَانت مْحَامْية عليهَا من النشوفية.[3]

علَايَاش مُهِمْ تعرفي الجلدة تَاعتك ؟ بَاش تْتهلَّاي و تْتهلَّا فيهَا، بَاش جْلدتك تضرب ليك وَاحد مية عَام علّ الأَقل بلَا مَا تقول أَح ! فهمتيني أَحنيني ☺ .

[2] La peau, cnrs.fr

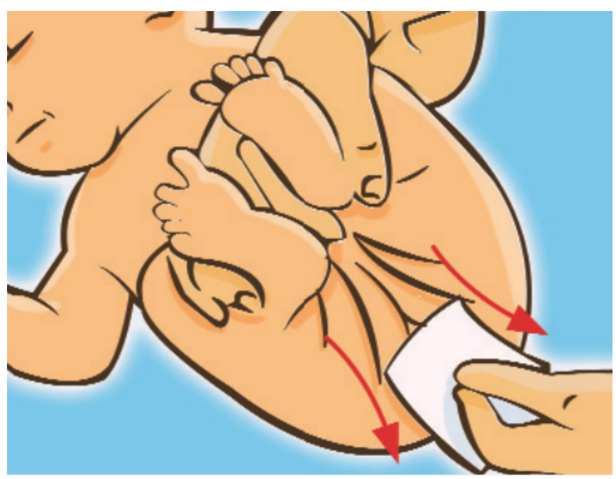
[3] Peau et soins dermatologiques : conseils et prise en charge à l'officine, Thèse par Marion Meynadier, FACULTE DE PHARMACIE DE MARSEILLE

فَاللّول، وَاليديك هومَا لّي تَيتهلَّاو فجلدتك، و كسدتك كَاملة، يعني خصّ الوَاليدين يكونو **علَى بَال** بَاش يتهلَّاو فَالكسدة تَاع ولَادهُم مزيَان.

مثلًا : علَاش **الطّريبْيَة** تيجيهَا الطيَاب (الحمورية تَالجلدة) ؟

فَالغشَى الرقيق Épiderme و الغشَى الغليض Derme ، كَاين وَاحد الحَاجة تَنسمّيوهَا البروتين[4] (تَتعني **اللّولَاني** بَاليونَانية)، وَاحد البروتين سميّتو **الكيرَاتين** مُهِمّ بزّاف فهَادشي ديَال حموريّة الجلدة (Kératine تَتعني الگرني من **گرون الخروف** بَاليونَانية).

هَاد **الكيرَاتين** ولّ (الگرني) هِيَ لّي تَتقسَاح و تَتولّي وسخ فَالحمَّام ! و تَنلقَاوهَا فَالظفَار، فَالقشرة تَالشعر و فشلَّا حوَايج فَالكسدة تَاعتنَا. التويشية لّي مُهِمّة هِيَ بلّي : الغشَى الرقيق عند الطّريبيَات تَيكون رقيق بزَّاف، و تَيكون قليل فيه هَاد الكيرَاتين.



يعني **الطّريبْيَة**[5] مَا عندهَاش **الكيرَاتين** فَالجلدة ! دَاكشي علَاش الجلدة مَا تَتقسَاحش و تَتبقَى فَاسگة، و خُصوصًا فَالثّنيَات.

و الوَالدين خصّ يردّو البَال الگعدة بَاش مَا يجيهَاش **طيَاب الگعدة** Dermite de siège ، خصّوصًا مع الحْرَاقي Les couches .

[4] La syntèse des protéines [biologie celullaire], https://ressources.unisciel.fr

[5] Hygiène du nourrisson: les produits cosmétiques d'hygiène et leur évolution depuis les cinquante dernières années, Thèse par Barbara FRIEDRICH, FACULTE DE PHARMACIE

الفرمَاسيَان تيقول بلّي خصّ بنَادم يغسل الگعدة كُلّ ثلَاثة تَاع السوَايع، و ينشّفهَا بلَا حكّان، غي **يطبطب** ، و يرد البَال الثنيَات لَا يبقَاو فَاسگين.

و علَايَاش هَادشي كُلّو ؟

الحموّريَّة و الطّيَاب ديَال الجلدة غَادي تضرّ الطّريبْيَة؛ من بعد غَادي يبدَا يبكي، من بعد غَادي تخسر ليهَا الگَانة !

- **الگَانة تَاع الطّريبْيَة** : يلَا كَانت الگَانة تَاعتو خَاسرة، مَا غَاديش يقدر يتعلّم ، يخمّم ، يوَاجب وَاليديه ، يردّ البَال...
- **الگَانة تَاع الوَاليدين** : يلَا ولّات الگَانة تَاعتهُم خَاسرة، مَا غَاديش يقدرو يتصنّطو ليه ، يهضرو معَاه ، يردّو ليه البَال...
- **الگَانة غَادية و تتّنفخ**[6] : يلَا الگَانة تَاع الطّريبْيَة خسرَات، غَادي تبدَا تبكي؛ البكَى غَادي يخسّر الگَانة تَاع الوَاليدين، غَادي يطلع ليهُم الدّم، الطّريبْيَة غَادي تعيق بيهُم طَالع ليهُم الدّم، الطّريبْيَة غَادي تزيد تبكي (**طيَاب الجلد + الوَاليدين لّي طَالع ليهُم الدّم**)؛ الوَاليدين غَادي يبدَاو يغوّتو ، الطّريبْيَة غَادي تعيق بيهُم... و زيد و زيد و زيد.

خصّ تعرفي بلّي **الكسدة** غَادي تقيس **الگَانة** و تبدّلهَا، و الگَانة حتَّاهِيَة غَادي تقيس و تبدّل الكسدة ! **الگَانة و الكسدة** هومَا جوج فرصَادَات ديَال بنَادم وَاحد، و بيهُم تَيْبني بنَادم **الرَّاس ديَالو** Moi .

البني ديَال الرَّاس، هُوَ بوحدو فوق هَاد الْلّرض، لّي تقدري تعوّلي عليه

[6] Un modèle des états de l'humeur du jeune enfant. Ed Tronick , https://www.cairn.info

أَجي دَابًا نشوفو الجلدة تَاع الكبير :

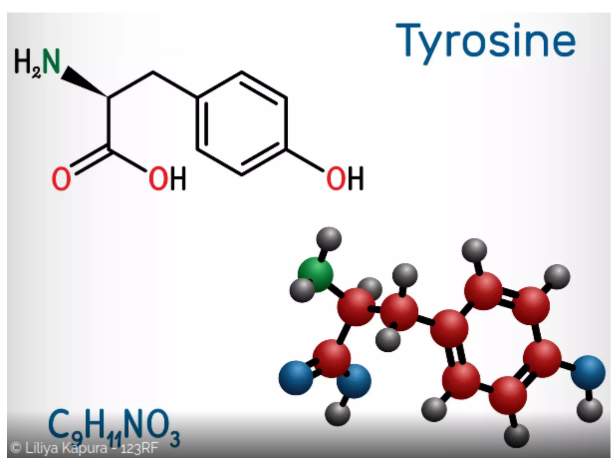
مَاحدّ بنَادم تَيكبر و الجلدة تَاعتو غَادية و تْهرَى (التّجبَاد تينقص)، غَادية و تَترقَاق (المصَاوبة تَالجّلد تتقلَال)، تينقصو الگليكوپروتينَات Glycoprotéines .

إِمتَى تيبدَا هَادشي ؟

هَادشي تيبدَا من الثلَاثينَات فَالعمر !! يّيه أَحنيني، **الشّرف** ملّي تَيبدَا، تَيكون غي بالسكّوتي ☺ : **دُوز علَى الوَاد الهْرْهوري وَ لَا تْدُوز علَى الوَاد السكّوتي.**

مَا علينَاش، هَاد الكنَّاش يقدر يعَاونك تعيقي بهَاد القَاضية، و تحَاولي تفرَاني شوي هَاد الشروفية. ويلَا گاع مَا قدرتيش تفرَاني، و جَات الشّروفية دغيَاك، تكون شروفية بَالصحّة و رَاحة البَال، حيثَاش الكسدة رَاهَا مبرمجة بَاش تعيشي بيهَا مْيَة وكدَا عَام !

كَاينة وَاحد ليمَارة عند بنَادم تَاع الشّرف، لّي هِيَ **الشّيب** ، و تَنقولو لمول الشيب، رَاجل شيبَاني ! نسقسيك دروك، منين تَيجي هَاد الشيب ؟



تَيجي من وَاحد **الصبَاغة** تَتصَاوبهَا الكسدة تَاعتنَا تَتسمَّى :

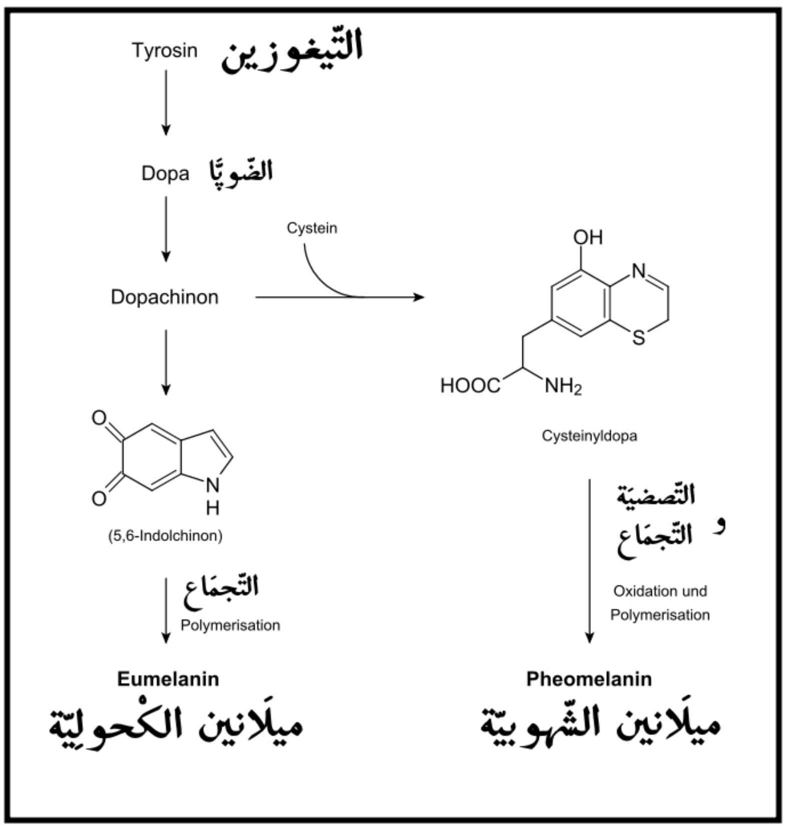
أَلميلَانين Mélanine

هَاد الميلَانين؛ الأَصل ديَالهَا، هُوَ وَاحد **الحموضية مومنة** ، سميّتهَا:

التّيغوزين Tyrosine

و علَاش سميّتهَا حموضية مومنة ؟ حيثَاش، مصَاوبة من جوج حوَايج : **الحموضية** Acide و **لَّامين** Amine ، مَاشي لَامين يَامَال Hala Madrid ☺ .

- **الحموضية** : هِيَ ربطة تَاع الشّيمي، فيهَا الكَاربون **مربوط** ، بجويجة تَاع الأَوكسيجين O ، أُو بوحيدة تَالهيدروجين المصطّي OH . هَاد الحموضية موجودة فَالدنيَا تَاعتنَا، مثلَا تَنلقَاوهَا فَالحليب، فَالزبدة، فَالخلّ...
- **المومني** : هِيَ ربطة تَاع الشّيمي، جَاية من لَامونيَاك لّي تنخرّجوه من الكفوس، كفّستهَا صَافي ☺ . **المومني** فيه الأَزوط N **مربوط** تلَاثة تَالمرَّات بُوحِيدَة تَاع الهيدروجين H .



هَاد كْلمة لَامونيَاك تيقولو بلّي جَايّة من الّله تَاع الميصريّين القدَام لّي سميّتو أَمون Amon[7] ! و المصريّين كَانو تيخرّجو لَامونيَاك من الهِبَاب (الكفوس بَالمصرية)، إِنتَ هَبّبْتي إِيه يَالَا ؟ ☺ .

[7] Clin d'œil étymologique. Pierre Avenas, Recherche et développement dans l'industrie chimique, https:new.societechimiquedefrance.f

هَاد التّيغوزين غَادي يتبدّل فَالكسدة وَاحد ربعَة تَاع المرَات بَاش يولّي ميلَانين، و هَاد الميلَانين هِيَ الصّبَاغَة تَاعت : الجلدة، الشعر و الموّمو تَاع العين.

لَاش تَتليق هَاد الميلَانين ؟

تَتكَالي عليك من الشمش و تَتصَاوب الڤيتَامين دّي D[8] !

تَيهلك العروش المطلوقة Radicaux libres ، لّي هومَا سبَاب التصضية تَاع الكسدة (الشرف).

غي هُوَ يلَا عيقّتي بزَاف من الشمش، تقدر الكسدة تخرّج الميلَانوم (Mélanome)، خَايب بزّاف علَى الكسدة. يعني تگعدي فَالشّمش ، و لَكِن مَا تعيّقيش !

هَادشي علَايَاش خصّ بنَادم الكبير يتهلّا فجلدتو، بَاش ؟ بَالغسيلة، الطّرطيبة، عَاكسَةْ التّْصضيَة، الرّتِيْنوِيدة، الحْكِيكَة و المِّيكلة المزيَانة :

- **الغسيلة** : خصّ تعرفي بعدَا النوع ديَال جلدتك، غسلي وجهك و مسحيه بشوي، تسنَّاي سَاعة، خودي مُشوَار وْ طبطبي بيه علَى وجهك، يلَا لقيتي شوي تَاع البقَاعي تَاع ليدَم، عندك جلدة نَاشفة، ويلَا المُشوَار كلّو فيه ليدَم، عندك جلدة ميدّمة. الحرَايفية فَالجلدة[9] تيقولو بلّي، خصّ تغسلي الجلدة فَالصبَاح و بَالّيل بَالحّيل.
- **الطّرطيبة** : ترطّبي الجلدة بكريمة خفيفة مَا تَتحبّْبش وْ مَا تخرّجشي ليك نقَاطي كحلين non comédogène ، بَاش الجلدة تبقَا مجبّدة و تحَامي عليهَا من وسخ الزنقة و الجوّ لّي تَيتبدّل.

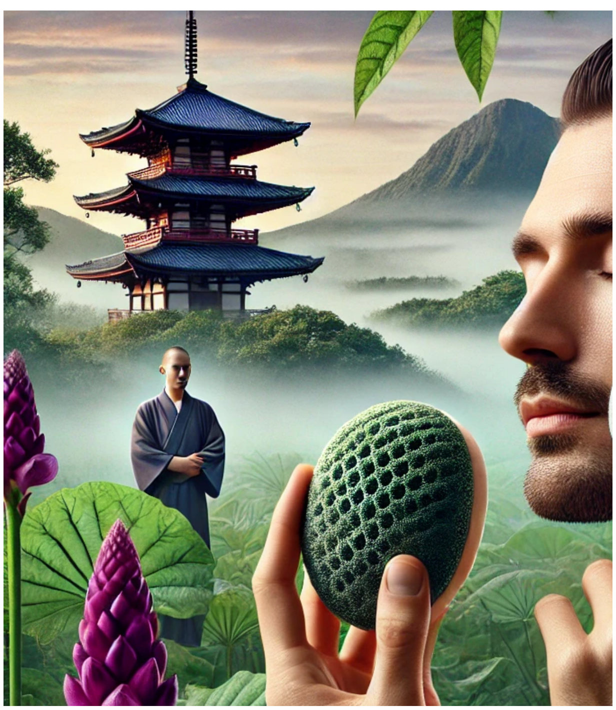
[8] Les effets des rayonnements ultraviolets sur la peau : les conseils du pharmacien d'officine, Thèse, Mélanie Deparois
[9] Société Française de Dermatologie (SFD)

- **العَاكسة تَالتصضية** : بَاش مَا تَتصضَّاش الجلدة تَاعتك، غَادي تمسحي وجهك بَالسّيروم لي فيه عَاكسَات تَالتصضية (ڤيتَامين سّي C ، أو E ، بّي ثلَاثة B3 ، كيو عشرة Q10 ولَّ أتَاي).

- **الرّتينويدة** : آخوَاتَات ڤيتَامين أَ A ، المعروف هُوَ الريتينول Rétinol ، تَيرجّع الجلدة ملسَة، تَينقص من الثنيَات و البقَاعي.

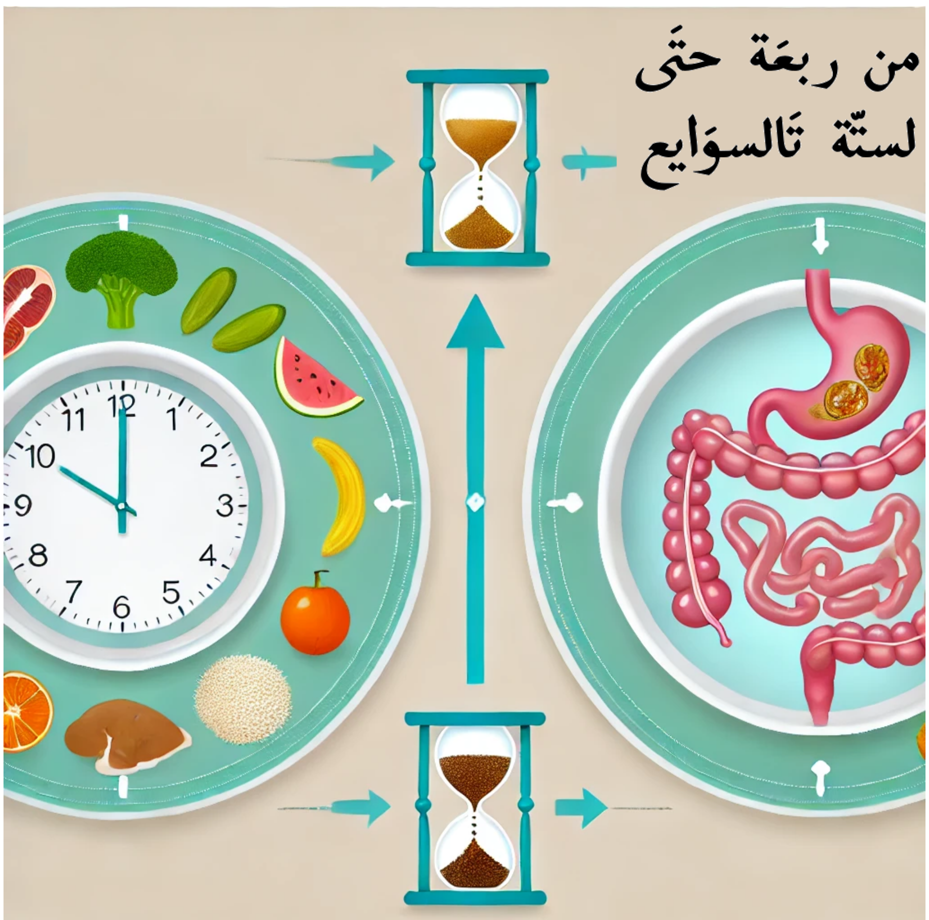
- **الحكيكة** : لوْجه غَادي تديري ليه حكيكة خفيفة كُلّ نهَار بَالپّونجَة تَاع الكونجَك Konjac ، لّي مصَاوبة من وَاحد النبتة جَاية من عند الشّينوة، و المَابَقي تَالكسدة تَيكون بكيس فيه حبيبَات صغَار.

الحكيكة تَتكون بتدويرَات صغيوّرين، مَاشي حكَّان الجهَالة. و مَا تنسَايش تبدّلي البّونجة كُلَّ ستَّة تَاع السيمَنَات ☺



[10]https://www.mangerbouger.fr/

- **المتّيكلَة**[10] : سَاهلة و صعيبة فنسفس الوقت، تكَايسي علَى المعدة، كيفَاش ؟ تعرفيهَا مزيَان ☺ . تيقولو الحرَايفية بلّي خصّ تقريبًا من ربعَة حتَى لستّة السوَايع بَاش المعدة تطحن المَاكلة ! خصّ تعرفي بلّي تقريبًا : العصير و الفَاكية تتّطحن فنص سَاعة، ألّلحومَات مَا بين سَاعتَاين تَّال ثلَاثة، الفرمَاج و ليدَام ربعَة و كثر، و مَاحدّك تَتشرفي و هَاد الوقت تَيطوَال !



كولي بشوي بَاش تعطي الوقت لمعدتك، قلّي شريب المَا فوسط المَاكلة حيثَاش تَيطوّل الطحين ! بَاللّيل، نسَاي عليك المَاكلة لّي تَتَاخد الوقت فَالطحين (بحَال اللّحومَات و ليدَام). و مَا تسنشَايش، المشية وَاحد روبوع سَاعَة من بعد المَاكلة، تَتقصّر وْقت الطحين.

الحَاصول :

تكوني صغيرة ولَّ كبيرَة، غَادي يخصّك تَتهلَّاي فجلدتك لّي بيهَا تَتعيشي ! معنيّْتو : مَاشي غَادي تديري هَادشي كولّو الكسدة تَاعتك، و فَالخّر تخلّي لّي جا يقيسهَا، يمسح فيهَا يدّيه، يبوسهَا، يمسّدهَا وَ وَ وَ ...

خصّ تعرفي و تعرف بلّي : دَاك بنَادم لّي جَا يقيسك فرَاسك فَاش كنتي صغيرَة و صغير، مَاشي رَاه ضريّف ؟ ولَّ عزيز عليه الصغَار، لَا، لَا، أَلَّا !



تيقيسك فرَاسك، حيثَاش غي عَاجبو الحَال يقيس رَاسك، و ملّي نتِيَّا ولَّ نْتَا مَا عندك **صحّة** وَلَا جْهْد بَاش تحبسو، تَيزعم عليك، و تَيدير شرع يدِّيه !

و نهَار تَتقولي ولَّ تَتقول لَّا، مَا بغيتش نبوسك، مَا بغيتش تقيسني فرَاسي، تَيقول ليك بَابَاك ولَّ مَامَاك : **حشومة** ! خَالتك هَادي، عمّْك هَادَاك، بوس جْدَّاتك...

وَاش عرفتي علَاش وَاليديك تَيقولو ليك حشومة ؟ حيثَاش حتَّاهومَا بغَاو يزعمو علَى ولَاد لَاخرين، و يقيسوهم و يبوسوهم كيمَّا بغَاو. هَادشي هُوَ لّي، من الصغر، غَادي يقيس الكَانة تَاعتك، و يخلّيك تحسّي بحَالَّة رَاسك مَا تَاعكش !

هَادشي علَاش خصّ الوَالِدين يردّو البَال لهَاد القَضية، يَا إِمَّا **يخسرو** و مَا يقدروش يقيسو الصغَار بلَا **الوَاخّا** تَاعهُم ؟ يَا إِمَّا، يبقَاو هَاكَّا، ويخلّيو ولَادهُم فهَاد الحَالة لّي شرحت فَالحَاصول !

2 ـ الْهدّة تَاع بنَادم

الْمَفَاصل، البَّادْر و القلْدَة

ملّي تْنوضي توقفي، رَاكي تَضَّاربي معَ الْلرض، يعني : **الوقفة** تَاع بنَادم هِيَ حَاجة **حيَّة** ، ويلَا مَا دّيتيهَاش فيهَا، و تهلّيتي فيهَا، مَا غَاديش تعيشي بيهَا !
و بَاش تّهلَاي فَالوقفة، خصّ تفهميهَا و تحسّي بيهَا، يَا الّله : جمعي الوقفة ☺



الكسدة تَتكون وَاقفة بثلَاثة تَاع الحوَايج : العضَام، المفَاصل و البَّادر.

كُلّ حَاجة، عندهَا خدمة فَالوقفة، العضَام هومَا **الضَالة** لّي تَهزّ الكسدة، البَّادر تيشدّو الضَّالة لَا تزعزع و تطيح و المفَاصل هومَا العوين مَا بينَات العضَام و البَّادر.

هَاد ثلَاثة تَاع الحوَايج تَيخدمو مجموعين بَاش نتي و نتَا، تقدرو تعيشو !

مثلًا : يلَا كَانت الضَّالة مَايلة (Squelette **القْسمة** تَالعضَام مَايلين) ؟ غَادي يخصّ **البَادر** يتزّيّرو بَاش مَا طّيحش، **المفَاصل** و التّوندورَات ولَّ الجبَّادَت Tendons معَاهُم يتّلوَاو و يبقَاو شَادّين البَادر مع العضَام !

التويشية المعروفة هِيَ فوقَاش تيكون شي وَاحد ديمَا مَايل ليه شوي رَاسو،[1] فبلَاصة مَا يكون رَاسو غي محطوط فوق عضم السّنسول، تيكون مَايل شوي.



أش تَيوقع ؟ غَادي يخصّ البَّادر ديَال العنگ و الضهر يبقَاو شَادّين الرَاس لَا يطيح !

يعني غَادي يبقَاو مجبّدين برَّاف تَالوقت، وَاحد اللُوقيتة، مع كثرة التّجبَاد، تَيبدَا يضرّك سنسول العنگ Colonne cervicale و البَّادر تَاوعو.

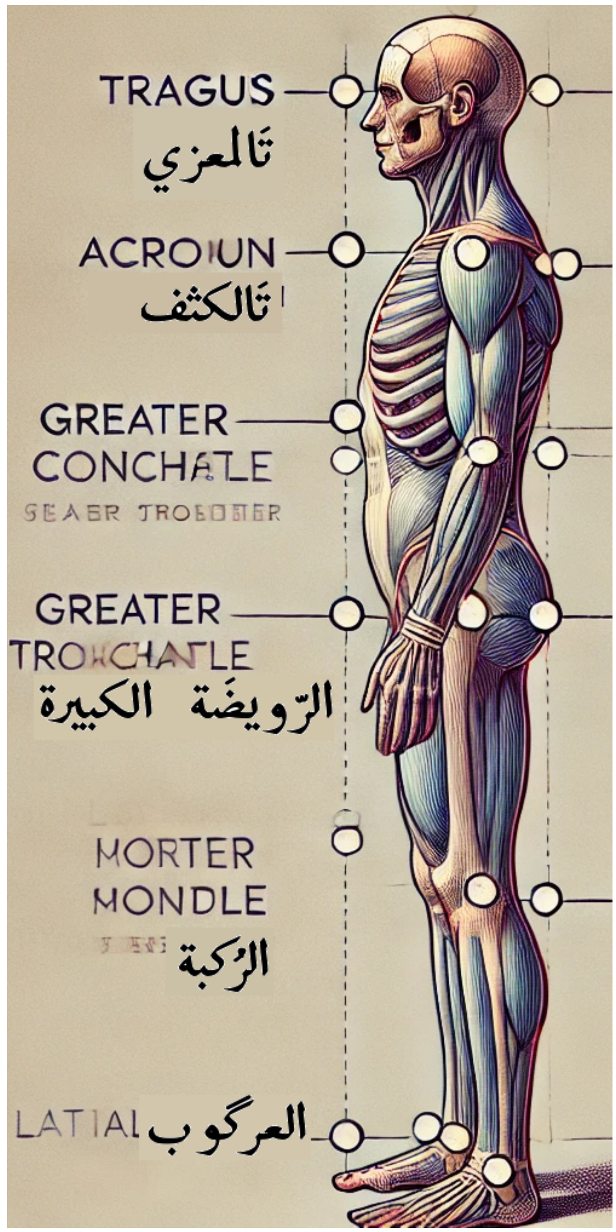
بَاش هَادشي مَا يخسّرش الگانة تَاعتك النهَار كَامل، غَادي يخصّك تعسّي و تولّفي تحسّي بَالكسدة تَاعتك. مثلًا : ملّي تكوني وَاقفة؛ تَتشوفي شي حَاجة ولّ تَتفرّجي ولّ غَادية؛ غَادي يخصّك تردّي البَال و تحسّي بَالرَاس.

يْلَا كنتي وَاقفة مزيَان، غَادي تحسّي بلّي رَاسك مهزوز و خفيف (يلَا حسّيتي بَالثقل، وَخَّا غي شوي، رَاكي تَتهلكي فَالبَّادر تَالعنگ)، و غَادي تحسّي بَالرّگبة مطلوقة.

بَاش البَّادر الفوقَانِيين تَاع الضهر، لّي حدَا السّنسول Paravertébraux ، و لّي علّ الكتَاف Omoplates ، يكونو شَادّين غي بشوي و بلَا صدَاع.

[1] Thierry Lagarde – kinésithérapeute, Karine Ledieu – ergothérapeute, Syndrome de la tête tombante, CHU Toulouse.

يعني مرّة مرّة، خصّ تشوفي وَاش تَتحسّي بشي حَاجة مجبّدة، خصّ تحسّي بَالرگبة و البَّادر الفوقَانيّين تَاع الضهر خفَاف، و بحَالّة مهزوزين غي بّوحدهُم.



و بَاش يوقع هَادشي، خصّ تولّفي تردّي البَال لخمسة تليمَارَات لّي يهُم تَنعرفو : وَاش وَاقفين مزيَان ؟

كَاين ليمَارة **تَالمعزي** Tragus لّي تَتعني بَاليونَانية المعزة، حيثَاش هَاد ليمَارة جَات فبلَاصة الزّغب لّي فلوذن تَيشبه لزغب المعزة ☺ .

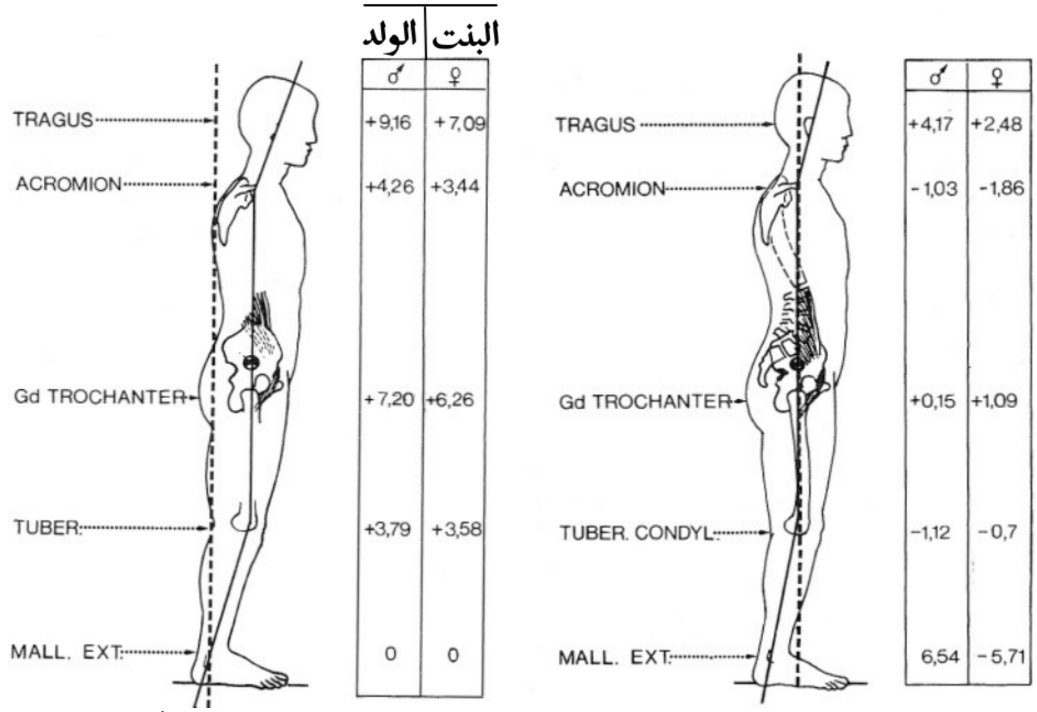
كَاين ليمَارة **تَالكتف** Acromion لّي تَتعني بَاليونَانية الكتف ☺ .

ليمَارة الثَالثة هِيَ **الرّويضَة الكبيرة** Grand Trochanter و لّي هُوَ الطرف الفوقَاني تعضم الفخض، و لّي بيه تَنقدرو ندوّرو الورك .

ليمَارة الرَابعة هِيَ **الرُكبة** Condyle ، عَاد ليمَارة اللّخرَى لّي هِيَ **العرگوب** ولَّ الشّوقِيَّة Malléole .

بَاش غَادي تحسّي فَالوقفة المزيَانة ؟

غَادي تحسّي بَالبَّادر الفوقَانيّين (العنگ، الكتَاف و الفوق تَاع الضهر) خفَاف و مهزوزين فَالسمَا، و تَيكونو البَّادر تَالفخض و التّرمَة مزيّرين شوي، و هَازين تقريبَا الثقل كَامل تَالكسدة، يعني هَاد البَادر يكونو خدَّامين !



الولد ♂	البنت ♀
+9,16	+7,09
+4,26	+3,44
+7,20	+6,26
+3,79	+3,58
0	0

♂	♀
+4,17	+2,48
-1,03	-1,86
+0,15	+1,09
-1,12	-0,7
6,54	-5,71

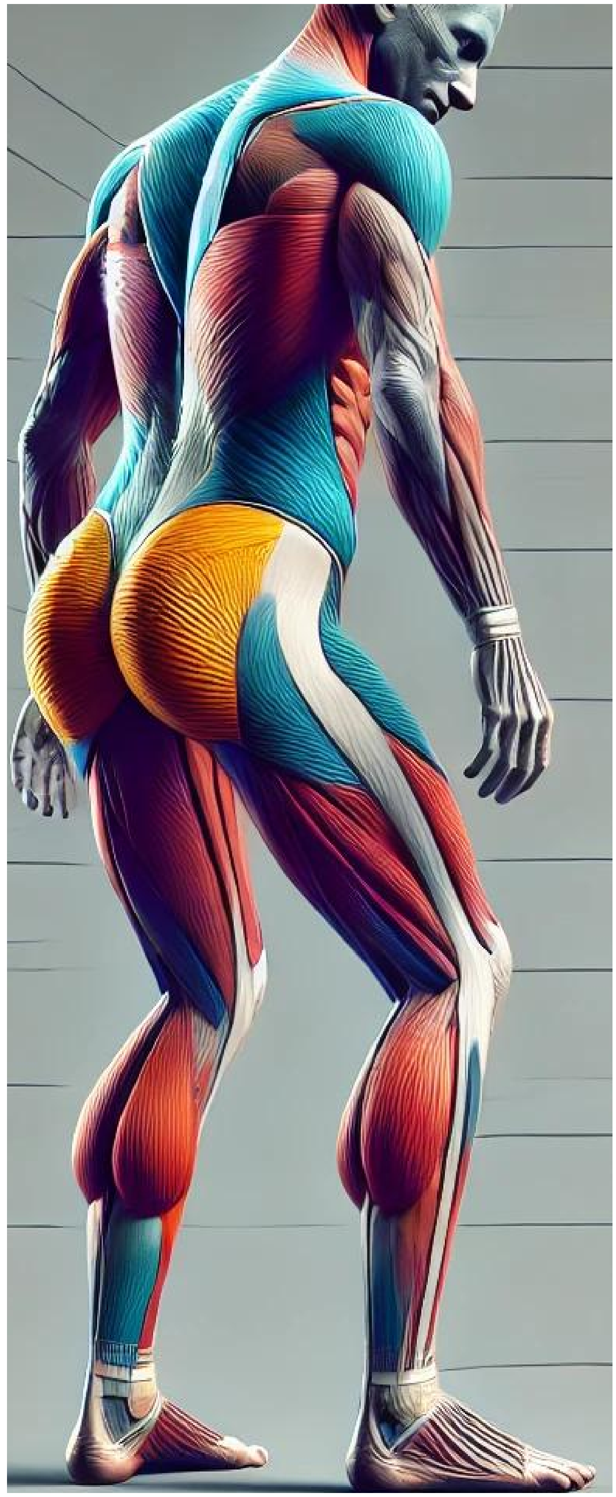
بَاش تعرفي مزيَان **الميولية**[2] ، مَاخشَّاي مَا تكوني **مرخِيًا** . حقّْقي فَالصورة مزيَان، غَادي تشوفي بلّي **الولد** و **البنت** مَا تَيصلحوش الوقفة بنفس الشكل.

و فَاش تَتكوني مَايلة، الرَاس هُوَ اللّوّل لي تَيجرّ الگدَّام. من بعد، بَّادر العنگ، السدر و الضهر تَيبدَاو يحَاولو يشدّو الكسدة، عَاد تَيعَاونُهُم بَّادر الكرش Abdominaux ، عَاد تَيجيو بَّادر الترمة Fessiers و الفخَاض Quadriceps .

و هَادَا هُوَ الغلَاط ! علَاش، حيثَاش البَّادر لّي تَيصلحو الوقفة هومَا البَّادر الكبَار، يعني يلَا فتّْتي حتَى بديتي تَتميلي، غَادي يخصّك تصلحي الوقفة بَالبَّادر تَاع الترمة و الفخَاض هُوَ اللّول !

خصّ تعرفي بلّي أَكبر بَّادر عندك فَالكسدة هُمَا : الفخَاض و الترمة ! و تقريبَا خمسين فَالمية من الثقل تَالكسدة تيكون مشدودين بيهُم. عَاد تيجيو تَالكرش لّي تَيكونو هَازّين شي عشرين فَامية، عَاد من بعد المبَاقي تَالبَّادر.

[2]Examen de la posture érigée Position relative de la ligne de gravité et de l'axe tragien, auteur : G. PENINOU, Kinésithérapeute-moniteur,enseignant de la SEEEFOM, Paris. 1982.



يعني فبلَاصة مَا تصلحي الميولية بَالبَّادر تَالعنگ، خصّ تصلحي الوقفة بَالبَّادر لّي فَالرويضة الكبيرة (الفخَاض و التّرمة). الرويضة الكبيرة هِيَ لّي تَتصلح الوقفة.

مثَلَا ، يلَا تحنيتي بَاش تهزّي شي حَاجة، يَا إِمَّا :

تَتحني **ضهرك** بَاش تخدّمي غي البَّادر الفوقَانْيِّين.

ولَّ تَتحني **رجليك** (تَتقرّضي) بَاش تخدّمي البَّادر التحتَانيِّين.

بَاش مَا تسخفيش، و مَا تهلكيش البَّادر و العضَام ديَالك[3] ، خصّ تحني الرجّلين بَاش البَادر الكبَار لّي فَالرويضة الكبيرة هومَا لّي يهزّو الثقل كَامل تقريبَا !

و هَاد القَاضية مَا تَتجيش غي هَاكَّاك، رَاه خصّكي تولّفي رَاسك تردّي البَال الميولية تَالكسدة و تصلحيهَا بَالبَّادر تَالترمة و الفخَاض هُوَ اللّوّل، و خصّكي تولّفي تَتريني بهَاد البَّادر وقتّمَّا درتي شي حركة. هَاد البَّادر هُمَا السَّاس

[3] Code du travail (articles R231-66 à R231-72) impose aux employeurs des règles précises pour le port de charges afin de prévenir les risques liés aux troubles musculosquelettiques (TMS).

تَاع الوقفة، ويلَا بقيتي فنيَانة و مَا بغيتيش تخدّميهُم علّ الجّهد، رَاكي غَادي تهلكي كسدتك و گانتك النهَار كَامل !

هَاد القَاضية تَاع التّحرَاك ديَال الكسدة بلَا مَا تهلكيهَا، يمكن تَتعلّميهَا **فَالطّايجي** ، وَاحد الفنّ تَاع الدبَاز شينوي. فَالطّايجي كَاين **الطّريقة** الكبيرة، بَالشينوية **الضّا لو** ، لّي المُريد الشينوي تَيتبّعهَا بَاش يوّصل **التّنغَام** مع الدّنيَا !

و فهَاد الطريقة كَاين التّسركيلة : تَاع **الْلرض** ، تَاع **بنَادم** و تَاع **السمَا** ، و فَالتّسركيلة تَاع الْلرض، المُريد تَيردّ البَال التّبَاتة و الوقفة المزيَانة تَاع الكسدة. مثَلَا فهَاد التسركيلة، كَاين تحريكة **جرّ طيبييط من القزّيبة** ، بَالشّينوية **لَان كي وَاي** ، دَابَا غَادي نشرحل ليك كيفَاش تَيديرهَا المُريد.

شدّ طيبييط من القزّيبة هِيَ وَاحد التحريكة مصَاوبة من ربعَة تَالوقفَات : **ضرّگ** ، **كوّر الّلور** ، **عفس** عَاد **دفع** .



مَثَلَا فَالوقفة ديَال **ضرّگ** ، تَيكون الثقل مهزوز تقريبَا كلّو فوق الرجل الّلورَنية، تَيكونو اليدّين مقوّسين بَاش يضرّگو علَى الدقّة.

البَّادر تَاع الترمة تَالرجل الّلورَنية هومَا لّي هَازّين و شَادّين الكسدة، و البَّادر تَاع الفخَاض تَالرجل القدّامية هومَا لّي شَادّين الحْنْيَة تَاع الركبة و تَيوجّدو لتدوَاز الثقل من الّلور القدّام، فَالتحريكة لّي تَتجي من بعد، ولّي هِيَ : **كوّر الّلور** . تَيقولو الشينويّن بلّي **الكي** تَيدوز من الرّجلين اليدّين.

الكي هُوَ النفس، النفخة ولَّ الروح، المُهِم هُوَ شي حَاجة تَيحسّ بِيهَا المُرِيد مّلّي :

- تَتكون الكسدة **مرخيّة**
- العضَام **مَا مَايلينش**
- المفَاصل **مطلوقين**
- البَّادر **الكبَار** (**التّرمة** و **الفخَاض**) خدَامين كثر من كُلشي

بَاش **الضربَة** تَتكون جَاية من الرجل، و هَازَة التقل تَاع الكسدة كُلّهَا، و تَتخرج فَالقمقومة تَاع الصبَاع :

بروس لي تَيگول : **خصّ تكوني بحَال المَا !** مرخيَّة، مرخيَّة.

و مَثَل شينوي تَيقول : **خصّ التحت يكون سخون و الفوق يكون بَارد** .

يعني مَا حدّك تَتبعدي علَى **المومّو تَاع الثقل** ، لّي جَا حدَا البوط، أوُ البَّادر تَيكونو مرخيِّين، و بَاش يكونو مرخيِّين، خصّ الطوندورَات و المفَاصل يكونو مطلوقين و خصّ الضَّالة تَالعضَام مَا تكونش مَايلة.

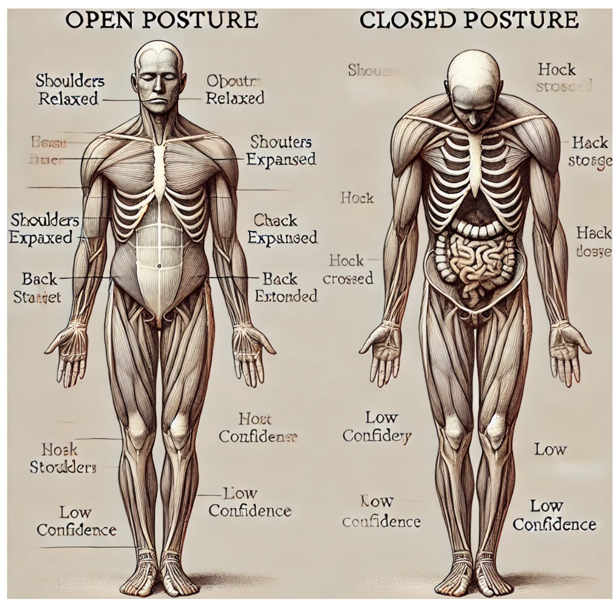
و بَاش يوقع هَادشي، خصّ كُلّ مرة تردي البَال **الگدم** و **الجنَاب** تَاع الرجل، تحسّي بَالگدم هَاز الثقل، خصّ يكونو الركَابي **محنِيِّين** شوي، بَاش التّرمة و الفخَاض يخدمو و يهزّو الثقل يلَا ملتي !

أَوّل حَاجَة **تَيخَاف** منهَا رَاسك هِيَ يطيح ! يلَا كَانت الكسدَة مَايلَة، **تَيتنيرڤَا** الرَاس و المَابَاقي تَالكسدَة كَامل، حيتَاش من نهَار بنَادم هُوَ بنَادم تعلّم بلّي يلَا طَاحت الكسدَة، يمكن تهرّس، ويلَّ تهرّستي، مَا بَاقيش تقدري تقلّبي علَى طرف تَالخبز، مورَاهَا الجوع و الموت ! هَاهُوَ **الخوف اللّولَاني** قبل من كُلشي.

القلدة، التجريدَة و الهيبَة

أُمي كودي Amy Cuddy ، البقشَاشة المعروفة فَالنفسية و الگانة تبنَادم، كَانت عَاينَات هَاد القَاضية تَاع الوقفة و الگانة تبنَادم، و لقَات بلّي ملّي تَيكون الضهر مرخي، الكتَاف **محلولين** و مهزوزين، و العنگ خفيف و العينين تَيشوفو فَالقدَّام مَاشي التحت، بنَادم تَيولّي **تَايق فرَاسو** عكس لّي طَايح عليه الضّيم و خَايف !

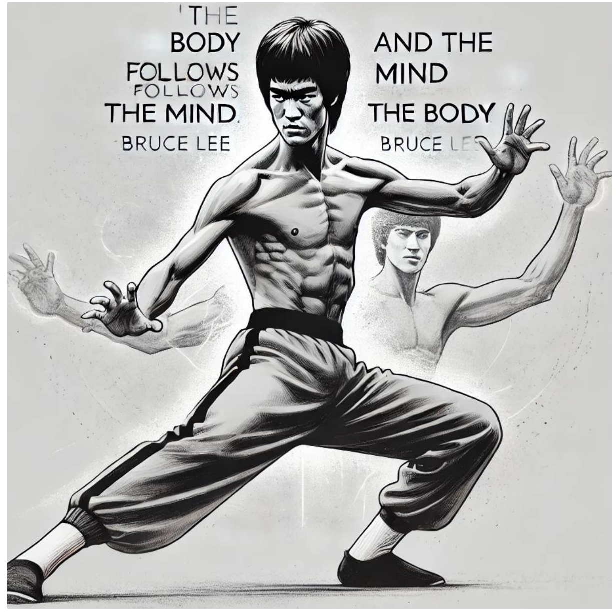
هَاد الوقفة المزيَانة، تَتعَاونك تصَاوب التيستوستيرون Testostérone (هْرمون لّلَى مولَاتي و سيدي مولَاي)، تَتنقص من الكورتيزول Cortisol (هْرمون الخلعَة و الخوف).



و لقَات بلّي بنَادم لّي وَاقف، و رَاسو مَايل، كتَافو تيخرجو القدَّام، ضهرو تَيتقوّس، تَتجيه **الغبينة** ، تَيطيح عليه الضيم ، تيكون خَايف.

هَاد بنَادم مَا تيقدرش يتنفّس تنفَاس غَارق (**التنفَاس من الكرش** !)، تَينقص الهوَى (قلّة الأوكسيجين المخ) و تَيبدَاو يطيحو عليه شي أفكَار خَايبة !

النَاس لّي بدعو فهَادشي ديَال تكون **وَاقف مزيَان** و **شَاد فْللرض مزيَان** هومَا نَاس **الأَيكيضو** فَالجَابون و **الطَّايحي** فَالشينوة. و من السّيسَان تَاع هَاد فنّ الدبَاز هُوَ بلّي **الفوق تَالكسدة يكوّن مرخي** ، الوسط يكون هَاز تقريبَا الثقل تَاع الكسدة كَامل، المولّيَات و الرجلين تيلَاقيو مَابين الوسط و الْلرض.



تَيقول بروس لي بلّي : **التّجريدة** تَاع الكسدة هِيَ السَّاس تَاع الحركة المجهّدَة و الصحيحَة، و يلَا كَانت شي ميولية صغيرَة غَادي تضعّف الضربَة و الدّفيع، و التّجريدَة تَتخلّيك تَتنفسي مزيَان من الكرش لّي تَتكون مُهِمَة بَاش تكونصونترَاي !

دَاكشي علَاش بروس لي معروف بَالقولَة المشهورَة :

الكسدَة تَتبع **الكَانَة** و **الكَانَة** تَتبع **الكسدَة** !

دَبَا ولَّات أَ لَاموض، لَانتريمَة **بَالتّجريدَة** posture training بحَال **پيلَات** تَاع لَالمَاني **يوسف پيلَات** لّي يهُم تقدري تصحّي البَّادر تَاع الكرش و الضهر بَالتّجريدَة.



وَاحد البقشَاش المعروف فَالنفسية و الكَانة، **جورضَان پيتيرصون** Jordan Peterson ، كَان عَاين هَاد القَاضية تَاع الوقفة علَى **بومقص** (ولّ الزفَّان)، و لقَا بلّي ملّي تَيربح بومقص فشي مدَابزة، **تَيقَاد الوقفة** ، و تَيتلق السيروطونين Sérotonine ، هرمون الرَاحة و اللّوعورية.

و لّي خسر المدَابزة، **تَيتقوّس** ، و تَينقص السيروطونين و تَيولّي فنيَان.

الحَاصول :

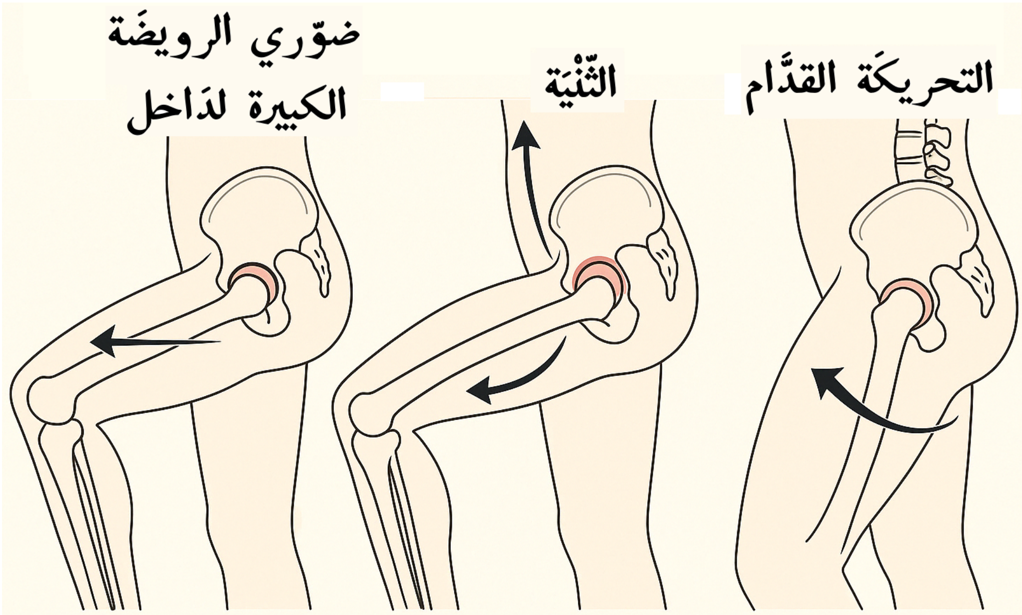
ملّي تَتفيقي، مَاشي غَادي تنوضي كيمَّا كَان !! رَاكي حيَّة، يعني الكسدَة تَاعتك محتَاجَة تعيش و تحسّ بدَاكشي لّي ضَاير بيهَا. العگز تَيكون فگَاع التّحريگات تَاع النهَار ديَالك و غَادي نعَاونك دَابَا تردّي البَال و تَتَريني بَالكسدَة تَاعتك فكُلَّ وقيتَة فَالنهَار.

جميع الوقفَة :

- ملّي تفيقي، حلّيتي عينيك، غَادي **تكوّري** علّ الجنب.
- غَادي تحطّي رجليك الّلرض، يكون الفوق تَالكسدة **مهزوز** فوق البَّادر تَاع التّرمَة، و البَّادر تَاع الكتَاف **خفَاف** .
- بَاش توقفي، خصّ تحسّي بلّي الجهد جَاي من **الگدم** ، و البَّادر تَاع التّرمَة مزيّرين، السّنسول تَيتحلّ، و الفوقّ بحَالَ طَاير فَالسمَا، و الرَاس بحَالّ مجرور بشي خوِيّط خفيف لجيهة السقف.

المشيَة لجيهة اللَّاڤَابو :

- الفوق **مرخي** ، **مرخي** ، **مرخي** ، عَاودتهَا ثلَاتَة تَاع المرَّات ! الفوق مرخي، مَا مَايل، **لَا القدَّام لَا اللُّور** ، يعني وقتمَّا حسّيتي بيه مَال شوي، غَادي تحسّي بَالكتَاف و العنگ تزيّرو شوي.
- المشيَة تَتبدَا من **الگدم** ، و البَّادر تَاع التّرمَة تكُلّ جيهَة تَيتزيّرو و يتّرخَاو مع المشيَة، الفخَاض تَيعَاونو التّرمَة. الكسدَة **تَتطلع و تهبط** ، و العَاقيبَة تهَاد الطليع و الهبيط هِيَ المشيَة.
- اليدين، بحَالَة مَا ديَاولكش، مطلوقين، كتحسّي بلّي مَا كَتحكّميش فيهُم.



قدّام اللّاڤَابو : بغيتي تغسلي يديك، وجهك، سنّيك...

- بَاش تحدري لجيهة لَاڤَابو، غي غَادي تخرجي الركبَة القدَّام، غَادي يتزيّرو البّادر تَاع الترمَة و الفخَاض !
- الفوق مرخي، مَايل القدَّام، مَايل و مرخي، كيفَاش ؟ حيثَاش مشدود بَالتّرمَة و الفخَاض. غَادي تحدري بحَال شي **بيزَاكْرَة** ، غَادي تحيك صعيبَة شوي فَاللّول، يمكن تعَاوني بيدّيك فوق لَاڤَابو.
- الغرض من هَاد الوقفَة، هُوَ يكونو يديك خدَّامين تَيغسلو الوجه بلَا مَا تحسّي بَالفوق مزيّر.

الحَاصول :

غي تحطّي رجليك علّ اللّرض، خصّ **التّرمَة و الفخَاض يكونو خدَّامين !** بيتي تهزّي شي حَاجَة ؟ **اَلتّرمَة و الفخَاض يكونو خدَّامين !** تَّافقنَا ؟

ملّي تكون الحَاجَة فيدّيك، الكتَّاف مطلوقين، اليدّين تقريبًا لَاسقين مع السدر، خصّ تبَاني بحَالَّة شي وحدَة حَاسَّة برَاسك ☺ ، فيك كثرة العيَاقَة.

بيتي تَطلعي معَ الدروج، ولَّ معَ الدّردوبَة، خصّ **التّرمَة و الفخَاض يكونو خدَّامين !** تَتدفعي **بَالگدم** ، مَاشي بَالضهر.

فَالهبطَة، **اَلتّرمَة و الفخَاض يكونو خدَّامين** ☺ ، الفخَاض هومَا لّي **تَيفرَانيو** مَاشي رُكَابيك، بحَالَّة غَاديَة علَى البيض ☺ ، علّ اللّيمن **الترمَة** ، **الفخَاض** ، علَ اللّيسر **الترمَة** ، **الفخَاض** ! الثقل مع اللّرض هومَا لي تَيعطويك **الميزَان** ! و أَرَى عليهَا وَاحد الميزَان، أهَا أَهُوَّا ☺



علَايَاش هَادشي كَامل، بَاش **مُخ التّعصَاب** Système nerveux[4] **يعَاود يتعلّم** من جديد Réeducation ، يتعلّم أَش ؟ يتعلّم يوقف، يتحرّك، يهز، يحط، يگلس و شلَا حوَايج بلَا مَا يتنيرڤا ! وَاه ! يَاك الكسدَة فَايتة معلّمَة هَادشي فَالصغر ؟

خصّ تعرفي بلّي فَالصغر، **مُخ التّعصَاب** تَيتعلّم بشوي بشوي يتمشَى، يكُب المـَا، يتحرّك و شلَا حوَايج، و هَاد القَاضيَة تَتشدّ سينين و مينين بَاش هَاد **المُخ** يتعلّم **يسَاوي الخدمَة بَالكسدَة** . بَاش تَيسَاوي هَاد الخدمَة ؟ بجوج حوَايج : اللّرض لّي **تَتجرّ** التحت Gravitation و **التّسطير** Géométrie . تَيتعلّم كيفَاش **يتّوَالم** و **يتّنغّم** مع الجرَّان تَاللّرض و التّحرَاك **بَالكسدَة** علَى حسَاب التسطير.

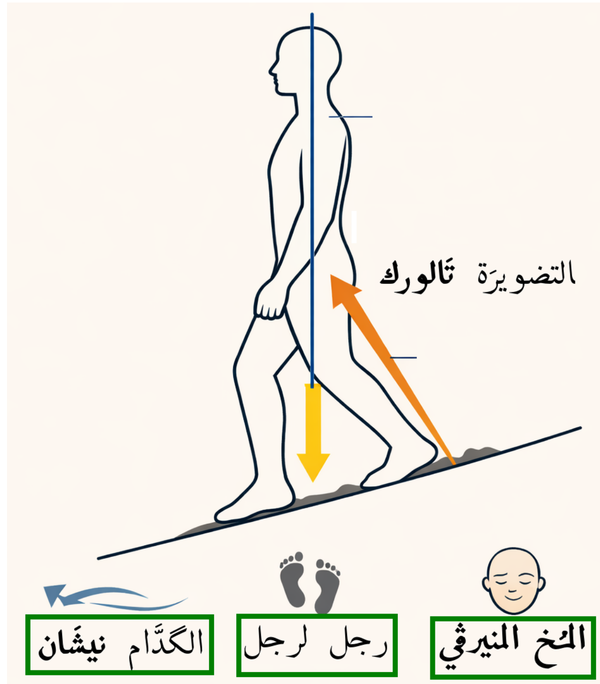
مع الوقت، **العكز** و **محَاين الدنيَا** : هَادَا يگول ليك ربّعي يدّيك، هَادي تحرّك، هَادَا يگول ليك شوفي فيَا، هَادي تقول ليك گلسي مگَادَّة، هَادَا يقول ليك رضَاي، هَادي تغوّت عليك ... مع الوقت تَتبدَاي تَتعلّمي، بلّي خصّ الكسدَة تَاعتك **تحَامي عليك** و **تتوَالم** مع النَاس مَاشي مع الجرَّان تَاللّرض !

هنَا تَيبدَا **مُخ التّعصَاب** **يقوّس** الكتَاف، **يهبّط** الرَاس، يوقف مگَاد من الفوق **بلعَاني** بَاش يرضي، مَاشي بَالصّح من التحت بَاش يحسّ بَالجرَّان تَاللّرض. فَاللّخر، تَتولّي كْسدتك **ضرَّاگَة** عليك مَاشي **كسوَة و موتور** تَتعيشي بيهَا !

و ملّي تكبري، غَادي **تشكري** هَاد الكسدَة لّي ضرّگَات عليك بَاش تكبري. بَاش ؟ غَادي تعلمي **من جديد** بَالجرَّان تَاللّرض. حيتَاش دَابَا مع كبيرَة، مَا يقدرش بَاقي شي حدّ يگول ليك شي حَاجَة.

غي تّيقي عَاوتَاني فَالجرَّان تَاللّرض، غَادي ترجع ليك الكسدَة تَالصغر !

[4] Le Sens du mouvement, Alain Berthoz, professeur au Collège de France, directeur du laboratoire de neurophysiologie de l'action.



الوقفَة المگَادّة تَتكون مگَادّة، حيثَاش حسّيتي فَالقيسَة تَالّلرض بَالثقل تَالكسدَة **هبط** نيشَان اللّرض.

يلَا حسّيتي بَالرُكبَة عليهَا الثقل، ولَّ فبلَاصَة اخرَى عليهَا الثقل، عرفي بلّي الثقل مَا هبطش اللّرض !

بَالتضويرَة **تَالورك** تَيدوّز الثقل من رجل لرجل، و تَيهبط نيشَان اللّرض فكُلّ حطّة تَالرجل.

تَتبقَاي غَاديَة القدَّام **نيشَان** ، مَاشي هَابطَة التحت ! بحَال الطوموبيلَة، البّيسطونَات تيطلعو وي هْبطو، و الطوموبيلَة تَتزيد الگدَّام.

ويلَا مَا هبطش الثقل اللّرض، هَادَا تَيعني بلّي كَاينين شي بّادر تَيحبسوّه، علَاش ؟ بسبَاب **الخلعَة و الخوف** ، الكتَاف تيهزّو و يتقوّسو، السدر **مجموع**، الركَبَة مبلوكيَة، الضرْعين طَايحين الگدَّام.

القلدَة تَتولّي كُلهَا **خَايفَة** و **حَاضيَة** من شي حَاجَة خَايبَة، و هنَا تَيبدَا **الدوزَان الدخلَاني** تَيتزيّر ! **الريَّة** تَتنفّس **من السدر** مَاشي **من الكرش** ، و تَيقلَال الهوَى، وَاخَّا الهوَى كَاين، **الْگلب** مزيّر، **الكرش** مزيّرَة، الورك مبلوكي و تَيزيّر معَاه **المعدَة و المتبَاقي تَالدوزَان** .

II ـ الدقّة الّثَانيَة

وَاش حنَا هومَا حنَا وَا گلبي ولّ موحَال ؟

3 ـ الدَاخل تَاع الكسدة

الدّوزَان الدّخلَاني و التّنبَار

تَيقول أَيغنست ميكَايِيل كرَانيش Ernst-Michael Kranich ، حرَايفي و بقشَاش فَالبيولوجيَا و الشّيمي، فَالكتَاب ديَالو المشهور **بنَادم و كسدتو** Der Mensch und sein Leib ، بلّي القلدة هِيَا **اللُّوجه** تَاع مول الشّي Je ! و كُلَّ و وجهو 😵 .

مول الشّي حَاط مخّو تيعوم كي المَا الكَليل فوَاحد السَايل لّي تَنسمّيوه **السّيفَالوغَاشيدي** céphalorachidien ، تَيعوم المخّ فهَاد المَا لّي تَيبدّلو بنَادم كُلَّ ستَّة تَالسوَايع تَقريبَا . المخّ تيعوم، الرَاس مهزوز فَالسمَا، الريّة تَتكون خفيفَة، تَتعمر بَالهوَا و تَتخوَى، تَيجي القلب، و القَاضية بدَات تَتقَال ، خصّ يجرّ و يدفع الدمّ، بَاش يسقي و يدوّز القوت الدوزَان تَاع الكسدة كَاملَة !

فَاللّخّر تَنوصلو الدّوزَان تَاع الطحين، و القَاضية بدَات تَتحمَاض 😬 ، تَتزيد تَتقَال. كي قَالو الشّينوة : **الفوق** خفيف و بَارد، و **التحت** تقيل و سخون.

ويلَا بديتي تَيطلع ليك الدمّ بزَّاف، ولَّ تَتخدمي بَالفوق كثر من التحت، غَادي تّقلب الأَية، و يولّي الفوق سخون و التحت بَارد ! و هنَا، كي تَيقولو المغَاربَة : صَافي ! **بردو ليكُم الركَابي** أ لَلَّاى و سيدي !

عندنَا جوج حوَايج لّي تَيدخلو الكسدَة تَاعتنَا، **الهوَا** و **المَاكلَة** ! الهوَا تَيدخل من جوج بلَايص، من المنخر و من اللّوذن، و كُلّا بلَاصَة تَيدخل منهَا، تَيدير شي حوَايج فَالكسدَة.

الهوَا، لَاش لَايق ؟

وَاه ! أَش هَاد الهضرَة ؟ رَاه كُلشي عَارف لَاش لَايق الهوَا ! غي هُوَ فرق كبيّر مَا بين **تعرفي** لَاش لَايق، و مَا بين **تخمّمي** فلَاش لَايق ؟

غَادي يقولو ليك النَاس بلّي : يلَا مَا كَانش الهوَا، غَادي نموتو ! هَاد الجوَاب مَا تَيخلّيكش تزيدي تخمّمي فَالهوَا، بحَال :

هَا هَاهُوَ الهوَا كَاين گاع، وَاش بحَال بحَال يكون قليل ولَّ كثير ؟ علَاش بعض المرَّات شي نَاس تَيقولو ليك حلّو الشرَاجم نَاقصني الهوَا، بغيت نتنفّس ؟ و و و ؟

خصّ تعرفي بلّي، بنَادم ملّي تَيكون نَاعس، **تَيتنفّس** تقريبَا 300 يترو تَاع الهوَا فَالسَّاعَة، و غي تَيحلّ عينيه، وَخَّا بَاقي متكّي، تَيولّي **تَيتنفّس** تقريبَا 400 يترو تَاع الهوَا فَالسَّاعَة ! وَاه 💡

الهوَا هُوَ ليمَارَة بَاش نقدرو نعرفو كي دَايرَة الگَانَة و الكسدَة تَاعتك ؟

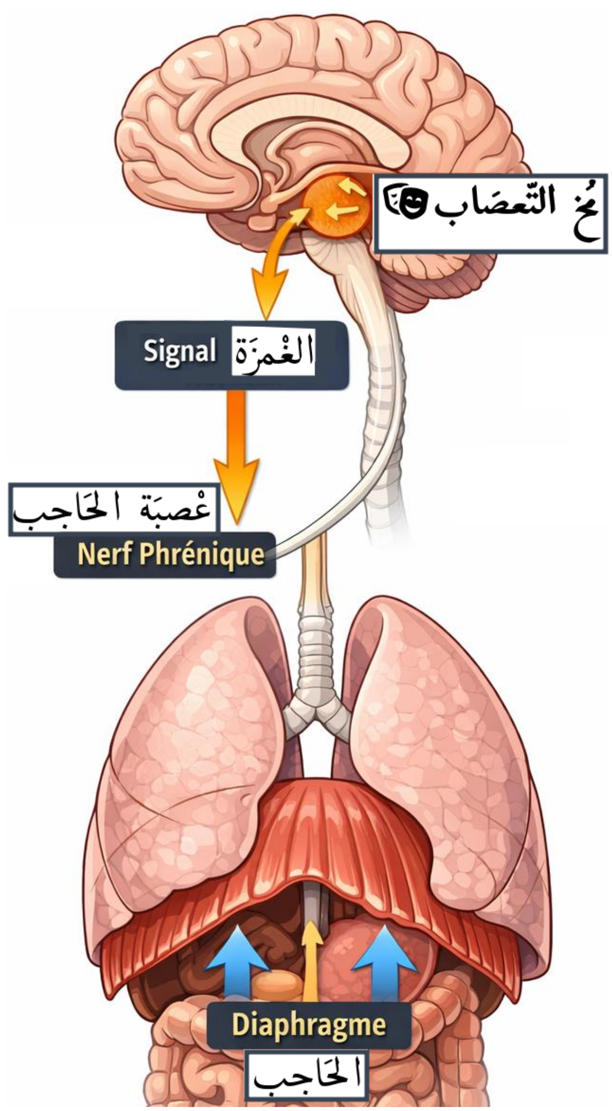
الهوَا **هُوَ البغلي** Matière لي بلَا بيه مَا تقدريش تَتنفّسي ! و أَش تَيدير هَاد التّنفَاس ؟ خصّ تعرفي بلي التّنفَاس **هُوَ** المَنادجر Manager ، المَاجور ضوم تَاع الكسدَة ، كيفَاش ؟

الّرض تتجرّ التحت، ديمَا ديمَا تَتجرّ التحت، ديمَا ديمَا مغريب ☻ ، **مخّ التّعصَاب** 🎭 تَيحسّ بهَاد الجرَّان بَالكَابتورَات ولّ **اللّقافَات** ، كَاينين : فَاللُوذن، الّصفيحَة تَالرجل و الضغط لّي فَالدوزَان الدخلَاني.

وَاخَّا تكوني متكيَة، **مخّ** التّعصَاب تيعرف فين جَا التحت، يعني غي هُوَ تَيجيه **الخبَار** من اللّقَافَات بلي الّلرض تَتجرّ، **تَيسَاوي** التّنفَاس بحَال الميزَان بَاش الكسدَة تَتوَاجب مع الجرَّان تَاع الّلرض. مثلَا فَاش تَتكوني **تَتمشَّاي** 🚶 :

فَالّلول، **مخّ** التّعصَاب تَيسَاوي **الحَاجب** Diaphragme لي فَالسدر، بَاش يهبط معَ النصّ تَاع الكسدَة لي غَادي هَابط الّلرض، و تَيطلع مع النصّ الَاخر تَالكسدَة لي مهزوز فَالسمَا. بحَال **الزعلولَة** ولَّ الطيَّاشَة، **مخّ التّعصَاب** تَيجر الهوَا بتحرَاك الحَاجب لهَاد الهبطَة و الطلعَة !

تَيدير هَادشي قبل مَا تخمّمي ☻ !



ملّي تَيهبط الحَاجب، تيحلّ البَاب الهوَا بَاش يدخل الريَّة، تَيهبط الضّغط علَى **القشَاوش** Viscères ، لي هومَا **الكبدَة** ، **المعدَة** و **المصَارن** . هَاد القشَاوش هومَا بَاش مخّ التّعصَاب تَيسَاوي الضغط و الهبطَة 🌡 ، بحَال لَامورتيسّورَات تَاع الطوموبيل !

يلَا كَانت الهبطَة علَى القشَاوش مسَاويَة، مخّ التّعصَاب تَيتهدّن، و تَيسَاوي **البّادر تَالرجل** ، لي هومَ الترمَة، الفخَاض و الموليَّات، بَاش يتلقَّو الثقل لي جَي هَابط، و **تَيكمل الهبيط** ليهُم لجيهة الگدم !

يلَا كَانت شي حَاجَة مَاشي هي هَاديك **فَالهبطَة** فَالطيَاح تَالنصّ تَاع الكسدَة اللّرض، مخّ التّعصَاب **تَيتنيرڤَا** ، تَيخَاف **لَا تطيحي** ، تَيحسّ بشي حَاجَة مَاشي هِيَ هَاديك فَالدوزَان، تَيدخل ليه **الشك** . ويلَا دخل ليه الشكّ، تيدوز من **المسَاويَة** أَلّ **المحَاميَة** !

مُخّ التّعصَاب **فَالمحَاميَة** تَيقول : الكسدَة مَا تَتطيحش مطلوقَة ؟ الضغط علَى القشَاوش فشكل ؟ نَاري نَاري، القَاضيَة حمَاضت، **زيّر** ، **زيّر** ، عتق الكسدَة ! هنَا تَيبدَا **التّزيَار** ، الحَاجب تَيبقَا **الفوق** ، التنفَاس **مَا تَيهبطص** الكرش، تَيبقَا الفوق مبلوكي، النفس تَتنفخ السدر ! أَ الخلعَة طلقي منّي، ستريس، ستريس و الستريس : ☹

فَالّوّل، شي وَاحد تَيبرزطك بشي هضرَة، تَيدفعك، تَيجرّك، تَيغوّت عليك، مُخّ التّعصَاب تَيحَامي عليك بَالتّزيَار. يلَا هَادشي بدَا تَيتعَاود و تَيتعَاود، مُخّ التّعصَاب تَيوَالف المحَاميَة، و مَا تَيبقَاش تيتسنّط لعضَامو 😆 ، وَ لَا يتسنّط الدوزَان الدخلَاني و وَ لَا يتسنّط الجرَّان تَاع اللّرض 🌍 !

نهَار تَتحبسي من **التصنَاط** لعضَامك، تَتولّي **تتقَاتلي** مَاشي **تَتعيشي** .

مُخّ التّخمَام، التّنبَار و التخربيق ؟

يلَا مُخّ التّعصَاب ولّف المحَاميَة، تَيتزيّر و هَاد التّزيَار تَيولّي هُوَ العَادي تَالگَانَة و الكسدَة تَاعتك.

بحَال مَثَلَا : شي حدّ مقوّس كتَافو ديمَا **بلَا مَا يعيق** ، تَيزيّر علَى سنّيه ديمَا **بلَا مَا يعيق** ، بَّادر يدّيه ولَّ رجليه مزيّرَة ديمَا **بلَا مَا يعيق** ، تَيتنفّس غي برّْز ديمَا **بلَا مَا يعيق** ، تَيطلع مع الدروّج و ضهرو مَايل الگدَّام، و ركَابيه تَيَاكلو الدّق ديمَا **بلَا مَا يعيق** ...

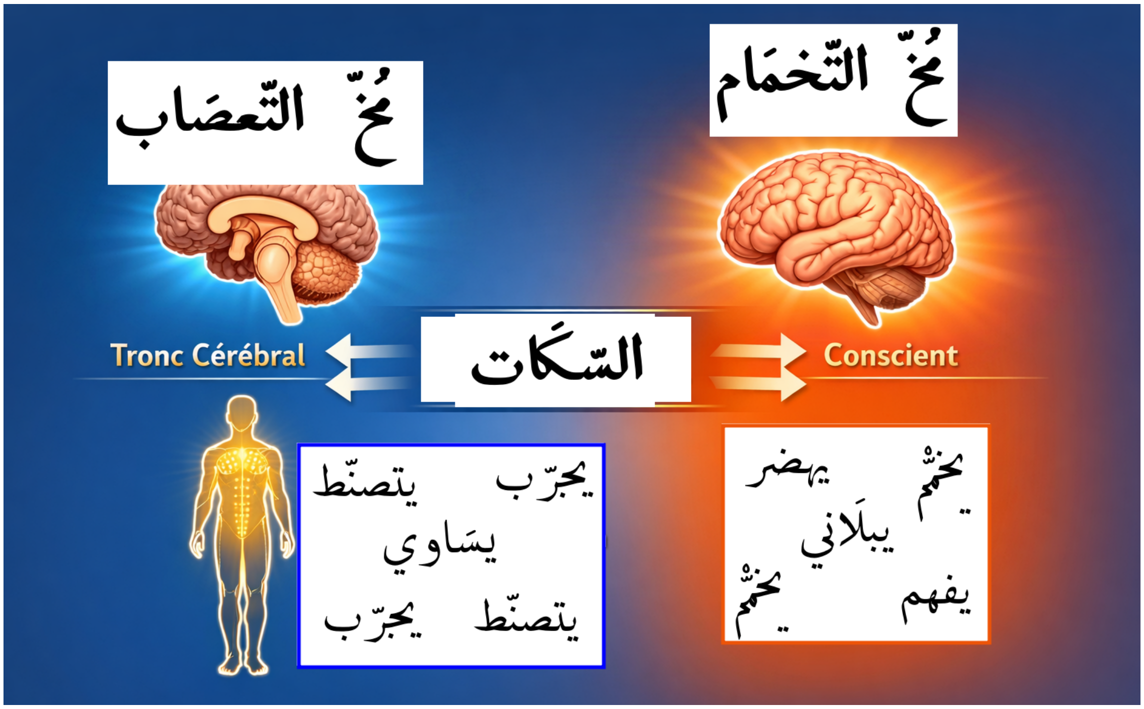
و هنَا تَيجي **مُخّ التّخمَام** ، لي عزيز عليك، المخّ لي تَتخمّْمي بيه، لي تَتقرَاي بيه هَاد الكُنَّاش دَابَا، لي بيه تَنحسّو برَاسنَا حنَا هومَا حنَا ! و هنَا **المَشَاكيل** بدَاو .

مُخّ التّعصَاب هُوَ لّي **تَيصوگ** ، هُوَ أنتي لي كنتي قبل مَا تهضري، قبل مَا تخمّْمي، فَاش كنتي فَالكرش تَاع مَامَاك، هُوَ لي كَان قبل من وَالو. مُخّ التّعصَاب هُوَ لي تَيحرّك الكسدَة، هُوَ لي تَتعيش بيه الكسدَة.

وَاحد النهَار **تَيشك** فشي حَاجَة، تَيتخلع، تَيتبرزط، تَيجي مُخّ التّخمَام، و تَيزيد يشكّْكو فخدمتو، و تَيبدَا عليه بعندَاك ϟ ، زيّر غَادي تطيح، مَا تديرش هَاكَّا، تَيزيد يزيّر، و مَاحدّو تَيزيّر، و القَاضيَة تَتحمَاض !

مُخّ التّخمَام تَيحسّ برَاسو بحَالَّة هُوَ لي تَيصوگ، تَيحسّ برَاسو هُوَ مول الكسدَة، هُوَ مول الشّي، و بلَا بيه مشيتي خلَا !

- 🎭 **وَاحد الرَاس** تَيقول: رَاه خصّني نحسّ بجرَّان اللّرض 🌍
- 🧠 و **الرَاس لَاخر** تَيقول: عندَاك، هَا كيفَاش تدير !



مُخّ التّعصَاب هُوَ لّي **تَيصوگ** فَالخطوَة اللّولَة، تَيسَاوي التّنفَاس، البَّادر و القشَاوش علَى حسَاب الثقل. وَاخّا تكون الخطوَة مگادَّة مَا مگادَّاش، خصّ **مُخّ التّخمَام** فَالخطوَة يكون **سَاكت** ، **تَيتمنضر** ، **تَيعَاين** ، **تَيشوف** أَش وقع.

تَيقولو الشينويّين، **الوُو وَاي** ☯ ، لي تَيعني **خلّيه، طلق منّو، شغلو هَدَاك** ، و رَاه قَاسحَة هَاد القَاضيَة، حيثَاش **مُخّ التّخمَام** غَادي يشوف الغلَط و خصّ يسكت فَاش غَادي تديري الخطوَة الثَانيَة، و خصّ يسكت عَاوثَاني فَالثَالثَة ! و ثَاني و ثَاني و ثَاني، أَتيكَا أَتيكَاوَا 🎵

مُخّ التّخمَام خدمتو هِيَ : يخمّْ، يبلَاني، يهضر و يفهم **من بعد** الخطوَة، تَيسكت ملي يكون مُخّ التّعصَاب تَيدير الخطوَة، و ملي يسَالي مُخّ التّعصَاب من الخطوَة، عَاد يقدر مُخّ التّخمَام يقول : آه ! وَاطرني ملي تحطَّات الرجل هَاكَّا وقع هَاكَّا و هَاكَّا 💡 !

مُخّ التّعصَاب خدمتو هِيَ : يجرّب، يسَاوي، و يعَاود يجرّب، يتصنّط لكُلّ دوزَان بَاش يسَاويه، و يجرّب عَاوثَاني ! و مَا تَيتيقش، تَيتصنّط فكُلّ خطوَة جديدَة، حيثَاش يلَا ثَاق بلَا مَا يتصنّط، يقدر شي نهَار تَتبدّل شي حَاجَة و تطيح الكسدَة .

و يلَا طَاحت الكسدَة، يمكن تهرّس شي حَاجَة فيهَا، ويلَا تهرسَات شي حَاجَة، مَا بَاقيش تقدري بَاقي تنوضي، تقلّبي علَى طرف الخبز ! و هَاد القَاضيَة مَا تَيقبلهَاش مُخّ التّعصَاب، حيتَاش القَاضيَة فيهَا الموت و الحيَا !

مُخّ التّخمَام هُوَ الخَادم ولّ الدوزَان تَاع مُخّ التّعصَاب، بَاش يفسّر، يفهم، يبلَاني مُخّ التّعصَاب هُوَ لّي تَيصوگ، هُوَ المول، مول الكسدَة، مول الگَانَة...

الحَاصول :

مُخّ التّعصَاب تَيتعلّم **بَالتّجْرَاب** مَاشي بَالفهَامَة، كيفَاش ؟ **بَالتّحسَاس** . مثَلَا : الّرض تَتجّر التحت، الثقل تَيهبط من الفوق، الحَاجب تَيهبط بيه، القشَاوش غَادي يئَامورتيو بحَال كي تَيئَامورتي مَارَضونَا Maradona الكرة برجليه، وَاه وَاه.
و يلَا القشَاوش مَا أَمورتَاوش مزيَان تَيتزيّرو مسَاكن و تَيبقَا الثقل **حَاصل** فَالفوق هُوَ و النّفس، **تَيتنيرفَا** مُخّ التّعصَاب، و تَتخسر **الگَانَة** .

آيلَا مُخّ التّعصَاب سَاوَى القشَاوش بَاش يئَامورتيو الثقل بحَال مَارَضونَا، تَيهبط الثقل معَ الترمَة و الفخَاض و البَادّر لَاخرين بلَا مَا **يحصل** فَالرُكبَة ولّ فَالشّوقِيّة، يلَا حصل غَادي تحسّي بَالركبَة ولّ الشوفيَة تَتضرّك، و يلَا تَثنَاو خَاويِين، ديك السَّاع عَاد تَيهبط الثقل علَى الصفيحَة تَالرجل، الأَكثَريَة تَالثقل علَى الگدَام و الجنَاب، شوي علَى المشطَة تَالرجل.

III ـ الدفّة الثَالثَة

فين غَادي بيَّا خويَا فين غَادي بيَا ؟

4 ـ الگَانَة و الكسدَة

الگَانَة ،منين تَتجي ؟

وَ دَابَا أجينَا الفرَاجَة، خصّ تعرفي بلّي الكسدَة تَتكون وَاقفَة، **هَانيَة** ، مَا يهَا مَا عليهَا، تَيوصل العين شي **تصويرَة** ، تَيجي شي حد يگول شي حَاجَة لي تَتوصل **اللّوذن** ، تَيجي شي حد تَيقيس شي طريّف من **الجلدَة** ؟ ملّي تَيوقع هَادشي، الكسدَة تَتسوّل رَاسهَا جوج حوَايج : **نوجّد** رَاسي، ولَّ **مَا نسوّقش** .

- ملّي تَتكون **مَا مسوّقَاش** ، تَتكون وَاقفَة **هَانيَة** ، الثقل هَابط الرجل، النفس تَتدخل و تخرج بلَا مَا تّحبس. الكسدَة تَتوَاجب مع الجرَّان تَاللّرض 🌍 .

- ملّي تَتكون **مَا مسوّقَاش** ، تَتحرّك و هِيَ **علَى بَال** ، يعني الثقل هَابط اللّرض، النفس تَتدخل و تخرج بلَا مَا تّحبس، الركَابي و الشّوقيَّات خَاويِين، القشَاوش تَيتَّامورتيو، الكسدَة تَتوَاجب مع الجرَّان تَاللّرض 🌍 .

- ملّي تَتكون **مّوجدَة** ، الفوق تَالكسدَة تيتحرك، الثقل **محبوس** فَالفوق، الكسدَة مَا كَتوَاجبش مع الجرَّان تَاللّرض 🌍 . هَدَا هُوَ **التّعلَام العيَّان** !

التّعلَام و العَاقيبَة تَاعو ؟

فَالفيلم البولوني كورتشَاك Korczak ، ڤويتيك پشونيَاك Wojtek Pszoniak تَيمثل فيه الطبيب يَانوش كورتشَاك Janusz Korczak ، و فوَاحد اللّقطَة وَاعرَة فَالفيلم لي تقدري تشوفيهَا بهَاد الكيئور كود QR code :

تَيقول ڤويتيك پشونيَاك بلّي ملّي الكبير تَيغوّت علَى الصغير، الگلب ديَالوّ تَيبدَا **يضرب علّ الجّهد** ، و سّمع النَاس الضريب تَالگلب، بَاش يبيّن النَاس بلّي **الكسدَة تّتَاكل الدّق** فَاش تَتكونو تّهضرو معَاهَا !

تخْيلي دَابَا، **مَامَاك** عيطَات ليك، و بغَات تحيبي ليهَا شي حَاجَة و هِيَ تقول ليك : **سمعي مزيَان** ! رَاه غي بهَاد كلمَة **مزيَان** ، بكلمَة وحدَة، الكسدَة تَاعتك **فقلّ من نصّ** ثَانيَة، غَادي :

- الرَاس تَاع الكسدَة غَادي **يزيد القدَّام** ولَّ **يتهز الفوق** ، بَاش يبيّن لمَامَاه بلّي رَاه **وَاجد** . هَاد الزيَادَة رَاه غي شي ميليميترَات قلَال !
- الحَاجب تَيبدَا يحبس شوي، بَاش الرَاس يزدي القدَّام، ويلَا الحَاجب حبس شوي، النّفس تّتقلَال، و مَا تيهبطش بَاقي الثقل علَى القشَاوش بَاش يتّأمورتيوه لحيهة الورك.
- الورك مَا بَاقيش تَيحسّ بَالثقل جَاي، تَيتبلوكَا، الركَابي و الشوقيَّات تَيوصلهم البلوكَاج ! الكسدَة مَا كَتوَاجبش مع الجرَّان تَالّلرض ➏

و الݣانَة دَابَا ؟ بدَات تَتخسر، حيثَاش البَادّر الفوقَانيّين **مزيّرين** ، الكسدَة دَايرَة **فرَان أَمَان** ، مَاشي الخلعَة، و لكِن البدَايَة تَالخلعَة. تَتحسّي ب **عندَاك** !

تخيّلي دَابَا مَامَاك ولَّ بَابَاك، مَا عندك زهر فيهُم، ولّفو يهضرو بهَاد الهضرَة :

- دغيَاك، قلت ليك دَابَا، تلقنَا، هِيَ دروكَا، سربي، زيدي زيدي ...
- تصنّط أَش تَنݣول ليك، شوف فِيَّا، ردّ البَال، وَيَّاك، رَاه بَاينَة، سمعتي ولّ لَا، فين غي سَارح، توݣض، مَالك مرخي ...
- شدّ مزيَان، رصَا، هْدَا، بَارَاكَا، جمع الوقفَة، كَان عليك تديري هَاكَّا، ...

ݣاع هَاد الهضرَة، غَادي تحبس الثقل يهبط لجيهة اللّرض

المُشكل **مَاشي فالهضرَة برَاسهَا** ، المُشكِل كَاين **فالمعَاودَة** بزَّاف بزَّاف تهَاد الهضرَة فَالنهَار ! هَادشي لي تَيوقع الكسدَة، مَا تيبقَاش غي زيَارَة خفيفَة، تَيولّي هَادشي سَاكن الكسدَة، عَادَة عَايشَة بيهَا الكسدَة، حيثَاش كُلّ مرَّة هضر معَاك شي وَاحد تَيشَارجي هَادشي .

بَاش تعرفي و تشوفي هَاد المُشكِل بعينيك، مرَّة مرَّة غَادي تشوفي شي نَاس، وَاقفين و شوي بشوي، تَيتكَّى علَى الحيط، ولّ تَيثني ركبتو، ولّ تَيحط يدّيه علَى شي شْليَة ولّ طبلَة ! علَاش ؟ بَاش يكَالي علَى المُشكِل تَاع الثقل لي مَا تَيهبطش اللّرض.

و علَاش الثقل مَا تَيهبطش اللّرض، حيتَاش الكسدَة ولّات مسكونَة بَالݣانَة تَاع عندَاك . الكسدَة ديمَا مَايلَة بشوي، و علَاش ؟ بَاش تكون **وَاجدَة** قبل مَا يهضر معَاهَا شي حد، المُشكِل مَاشي فمَامَاك، فبَابَاك، فَالنَاس، **لَا** ؟ المُشكِل هُوَ بلّي **مَا تَنخمّوش** فهَادشي !

دَابَا ملّي عرفتي هَادشي، غَادي تصنطي الجرَّان تَاع اللّرض هُوَ اللّول، بَاش ملي يهضر معَاك شي حد، تدوز الهضرَة بلَا مَا تحبس النفس و الهبطَة تَاع الثقل. ويلَا تَهضري مع الصغَار، خصّكي تردّي البَال لهَاد المُشكِل، حيثَاش وَاخّا الصغَار تَيكونو تَيتحرّكو **آخلوق** مع الجرَّان تَاع اللّرض، عندهُم مُشكِل وَاحد اخر قَاسح مَا عندش الكبَار ؟

الصغَار مَاشي بحَال الكبَار، عند الصغير هَدَاك لي گدَّامو **أهمّ** من الجرَّان تَاع اللّرض ! وَاه ؟ كيفَاش ؟ عقلتي بلّي كنت قلت ليك بلّي مُخّ التّعصَاب مَا تَيقبلش **تطيحي** ، حيثَاش القَاضيَة فيهَا الموت و الحيَا، عند الصغير، مُخّ التّعصَاب مَا تَيقبلش **تخلّيه** ، حيثَاش القَاضيَة فيهَا الموت و الحيَا.

وَاحد كبير قلتي ليه : هَاني غَاديَة نخَالي، عندو هَانيَة ! ولد ربع سنين قلتي ليه هَاني غَاديَة، ولّ تخَاسمت معَاك، رَاه عندو **الموت و الحيَا** هَادي، رَاه بحَالَّة هزّيتي شي موس علي شي وَاحد كبير.

دَابَا أَش تيدير الصغير ملّي تَتقولي ليه **سمع مزيَان** ؟ تَيخسّر الهبطَة تَاع الثقل لي عندو **خلوق** يَا حسرَة، بَاش مَا يخسّرش العلَاقَة لي عندو معَاك ⚙ ، حيثَاش رَاه **الموت و الحيَا** هَادي عندو.

يعني الهضرَة مع الصغير تَتّخدم بَاش مَا تعَاوجش الكسدَة، حيتَاش بيهَا تَيصَاوب مسكين الكسدَة تَاعو 🚼 ، و بيهَا غَادي تهدّني خثَّى أَنتي مُخّ التّعصَاب تَاعك، وَاه ؟ع كيفَاش ؟

قَاعيدَة وحدَة : ديمَا ديمَا ديمَا

هضري علَى **أَش كَاين** قبل من **الغَرَض** من أَش كَاين !

فبلَاصة : هَاكَّا خصّ تدير ← **هَا كيفَاش تَندير**

فبلَاصة : وَاه هَادي تَتعرفيهَا ← **مَا عرفتش وَاش تَتعرفيهَا**

فبلَاصة : سمع مزيَان ← **وَاش وَاخَّا تسمع**

فبلَاصة : شوف مزيَان ← **شوف أَش وَاقع**

فبلَاصة : ركّز مزيَان ← **غي بشوِيّة عليك (وَاخَّا أَنتي زربَانَة)**

فبلَاصة : سربي خصّنَا نمشيو ← **هَاني تَنلبس حوَايجي بَاش نمشيو، ولّ هَاني تَنحلّ البَاب بَاش نمشيو.**

- الكسدَة فَالهضرَة اللّولَة، تَتحبس النفس، **الثقل مَا تَيهبط الرجل** ، خصّهَا تكون **وَاجدَة** ، نَاري مَامَاهَا غَادي تقلّق منّهَا، **الموت و الحيَا** هَادي.
- الهضرَة الثَانيَة : تَيوصلهَا الخبَار بلّي خصّ الكسدَة تنوض، تَتعطي **الوقت** الكسدَة بَاش **تستّف** البَّادر و المفَاصل علَى حسَاب **الجرَّان تَاللّرض** بَاش تنوض، تَتولّي آتحرّك بَالثقل هَابط اللّرض، مُخّ التّعصَاب **مهدّن** نعَام أَلَّى.

سربي خصّنَا نمشيو، الكسدَة تَتزيّر كُلهَا و كَتخرج **معطّلَة** ، هَاني تَنلبسّ حوَايجي بَاش نمشيو، الكسدَة مرخِيَّة و هَابطَة كُلهَا و كَتخرج **دغيَاك** .

بَالتّزيَار تَيتّسحَاب لينَا رَاه **دغيَاك**[1] فَاللّول، و هُوَ فَاللّخر تَيتعطّل، حيثَاش الكسدَة تَتحرك بلَا مَا **تستّف** البَادر و المفَاصل و يمكن گاع تعتر فشي حَاجَة. **بَالرّخى** و الثقل هَابط الرجلين، تَيتّسحَاب لينَا رَاه **تَيعطّل** فَاللّول، و فَاللّخر رَاه تَيسربي، حيثَاش عطينَا الكسدَة وَاحد **ربع ثَانيَة** بَاش **تستّف** البَادر و المفَاصل.

هَاد **ربع ثَانيَة** هِيَ لي بيهَا تَتولي الكسدَة تَتحرك المبَاقي كولّو تَالتحرَاك، **مسرسبَة** و دغيَاك تَاع **بَالصّح** ، مَاشي بلعَاني .

[1] L'inhibition de l'action, Henri Laborit, médecin, chirurgien et neurobiologiste.



(وَاخّا أَنتي زربَانَة)







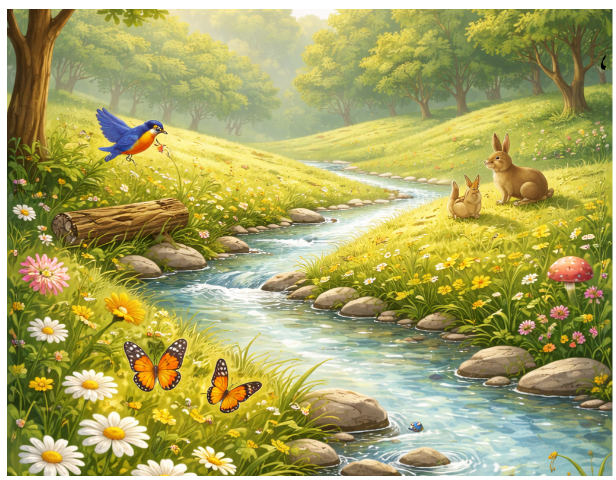


(وَاخّا تَيشوف فيك رَاكي تَتلبسي حوَايجك !)

من بعد مَا شفنَا العَاقيبَة تَالهضرَة علَى الكسدَة، أَجي نشوفو دَابَا التَّصاور و العَاقيبَة ديَالهُم حتَّى هومَا ؟

تَيقولو اللّوَالَة بلي **الهضرَة دَايزَة** ، و عندهُم الحق، حيثَاش الهضرَة تَتولّي مُشكِل ملي تَتعَاود بزَّاف تَالمرَات، الهضرَة مَا كَتبقَاش دَايزَة ملي كَتعَاود بزَّاف، تَتبث **بُّث هنَا نبث** . و التصويرَة دَابَا ؟ كيفَاش قَاضيتهَا ؟

ملي تَيشوف الصغير شي تصويرَة، تَيخص **مُخّو** يبدَا **يستّف** الحوَايج لي تَيشوف علَى حسَاب : هَا لي **كبير** ، هَا لي **صغير** ، هَا لي **الفوق** ، هَا لي **التحت** ، و و و. أَش غَادي يوقع الكسدَة ملي يكمل التستَاف و الحسَاب ؟



فهَاد التصويرَة، مَا كَاينش هَا **الشَّاف** و هَا **الخدَام** ، مَا كَاينش هَادَا مزيَان و هَادَا خَايب. كَاين الربيع، فرَاشَات، طويّر، قنيونَة، كُلَّ وَاحد دَّايهَا فرَاسو.

هَاد التصويرَة تَتبيّن **أَش كَاين** ، دَاكشي علَاش، البَّادر تَالعين تَيتسركلو مَا بين هَادي و هَادي بلَا مَا يتزيّرو لشي جيهَة، النفس تَتطلع و تهبط مع الجرَّان تَالّلرض، **التجريدَة** تَالكسدَة تَتبقَا هِيَ هَاديك، الصغير مَا **محتَاجش** يتگَاد **بَالوَاقفِيَة** مع شي حَاجَة بَاش يرضي النَاس، مَا **محتَاجش** يرضي حتَى حد !

التصويرَة لي مَا كَتبدلش الميوليَة تَالكسدَة، هِيَ لي كتخلي الكسدَة تَتمنضر، يعني تصويرَة مَا فيهَاش **الحُكَام** ، مَا فيهَاش هَا **الصوَاب** هَا **قلّة الترَابي** ، مَا فيهَاش **الربحَة** و **الخسَارَة** . الحَاصول : مَا فيهَاش **التّنعَات** 🎓



فهَاد التصويرَة، كَاين الربحَة، و كَاينَة فَالفوق، و هَا **الدروج** بَاش توصل ليهَا، كَاينَة **غي وحدَة** ، لي بغَاهَا، خصّ يجيب الخوَاتم (النجيمَات)، و بَاش تجيب الخوَاتم، خصّ تخدم و تبيّن علَى حنَة يديك، و نَاس وحدَاخرين هومَا لي غَادي يعطيوك الخوَاتم، مَاشي كُلّ دَّايهَا فرَاسو !

هَاد التصويرَة تَتبيّن **أَش خصّ يكون** مَاشي أَش كَاين، دَاكشي علَاش، البَّادر تَالعين تيتزيّرو لجيهة الربحَة و الطريق ليهَا، الرگبَة تَتجبّد شوي الفوق، النفس مَا تَهبطش مع الجرَّان تَاللّرض، الصغير **محتَاج** يتگَاد **بَالوَاقفِيَة** مع الدروج و الربحَة، الكسدَة بلَا مَا تعيق تَتگَاد، بَاش ترضي الوَاليدين، بَاش ترضي النَاس، و مَا **محتَاجَاش** يكونو معَاهَا، غي هِيَ مع رَاسهَا الكسدَة تَتولّف **توَجّد** رَاسهَا ترضي الوَاليدين مَاش تَتوَاجب مع الجرَّان تَلّلرض 🌍

التصويرَة لي كَتبدل الميوليَة تَالكسدَة، هِيَ لي مَا كتخليش الكسدَة تَتمنضر، يعني تصويرَة فيهَا **الحُكَام** ، فيهَا هَا **الصوَاب** هَا **قلّة الترَابي** ، فيهَا **الربحَة** و **الخسَارَة** . الحَاصول : فيهَا **التّنعَات** 🎓

ورّي **أَش كَاين** قبل مَا **تنعتي** لأَش **خصّ يكون** !

المُشكيل مَاشي فَالتنعَات، رَاه خصّنَا نَنعتو الصغَار بَاش **يتعلمو** ، غي هُوَ خصّ تصَاور التّنعَات مَا يكونونش بزَّاف، و من بعد تصويرَة فيهَا التنعَات، خصّ نخلّيو شوي **تَالوقت** الكسدَة بَاش تستّف البَادر و ترجع النفس.

الهضرَة تَتمشي و تجي، و يلَا تعَاودَات عَاد تَتولّي مُشكِل. التصويرَة مَا تَتمشيش و تجي، **تَتبقَا** ! تَتبدّل الميوليَة تَالكسدَة و يلَا تعَاودَات، تَتولّي مُشكِل كبير حيثَاش ديك الميوليَة تَتشد البلَاصَة تَاع الجرَّان تَالّلرض.

حنَا المغَاربَة، عندنَا الزهر حيثَاش الصغَار فَالمغرب يمكن يتمنضرو فَالتصَاور لي بلَا تنعَات فكُلّ بلَاصَة، بحَال هَاد التصويرَة **تدَار السي سعيد** فمرَاكش، فيهَا ربعَة تَاللْوَان، الزرق لي بَارد مهدّن، الّليموني مغموق و دَافي، الخضر لي مَا بين البينين، الكحل سَاير ضَاير تَيكون هُوَ الضَالَة تَالشكل كَامل



:

فهَاد التصويرَة، فيهَا **الكورَة المسدّسَة** Hexagone لي تَتعَاود علّ اللْوَان، بَاش يبَان الشكل بحَال شي عقيق **مَا كَيتسَالَاش** ، العين تَتّمنضر **بلَا مَا تزيّر لشي جيهَة** حيثَاش **مَا كَيتسَالَاش** Infini .

المعلمين **الجلَايجيَة** ، دَارو بلعَاني اللْوَان هَاكَا، بَاش البَّادر تَالعين **يمشيو و يجيو** بحَال الزعلولَة، الكحل **تَيخوي** (مَا كَاينش شي شعَى لي يدخل العين)، البْيض **تيطلق** (تيدخل الشعَى كَامل العين)، العين و الكسدَة معَاهَا، غَاديَة و **تَترخَى** ، **سير و اجي يهديك اللّه** .

الكورَة المسدّسَة لي **فَالوسط** ، لي بوحدهَا، تَتجر الشوفَة، و البَادر تَالعين **تَيتجبدو** لحيهتهَا بحَال المسقيَة aimant ، غي هُوَ ملي بّوحدهَا، مَا كَتزيّرش العين ليهَا، مَاشي هِيَ **الحَاكمَة** ، مَا كَاينش الّلحكَام فَالتصويرَة. السَاريَة مَا **كدفعش** الكسدَة، مَا **كتشدش** الكسدَة، السَاريَة **تَتخوي** و **تطلق** الكسدَة، و **بلَا حكَام** .

السَاريَة **تَتخوي** و **تطلق** الكسدَة **بلَا حكَام** .

ملي تَيتمشَى المغربي الصغير حدَا هَاد السَاريَات و هُوَ تَيتمنضر، ديك **التعَاويدَة** ، الّلوَان بَالعبَار و ديك الكورَة المسدّسَة المغموقَة فَالوسط لي تَتلَاقي تعَاويدَة مع تعَاويدَة، تَيخلّيو العين **ترتَاح و تّرخَى** ، الكتَاف يهبطو مع الثقل، الكسدَة تَتوَاجب مع الجرَّان تَالّلرض، النفس تَتعمر و تخوي، الثقل تَيهبط الگدَام تَالرجل و شوي علَى المشطَة تَالرجل.

ديك **الهضرَة** تمَامَات الصغير، **الهضرَة** تبَابَاه، **الهضرَة** تَالنَاس، الهضرَة **القَاسحَة** ، الهضرَة لي خسّرَات ليه الميوليَة تَالكسدَة، الميوليَة لي بيهَا خسرَات ليه الگَانَة، تَيجي، الجلَايجي، الگبَّاص، النجَار، الصنَايعي، **بلَا مَا يعيق** ، تَيهدّن ليه الگَانَة :

بَاش ؟ بَالتسطير، التوريق و التشجير، لي فَالحيوط، السَاريَات، فَالّلرض، فَالريَاضَات، فَالجوَامع، بزوَقَات : **كثف و درج** ، **ربع قفي** ، **المثمن عنكبوتي** ، **المثمن بندريسيَة** ، **الطنَاشري** و **السطَاشري** و و و.

الَّله يستر، يحفض و يعزّ، الصنَايعيَة المغَاربَة، و يخلي ليهُم كسدتهُم، لي بيهَا صَاوبو لينَا هَاد الخير، لي تَيعَاون الكسدَة تَاعنَا ترجع تَتوَاجب مع الجرَّان تَالّلرض، و لي بيهَا **گانة** الكبير و الصغير **تَهدّن** من بعد مَا خسّرنَاهَا بَالهضرَة.

وَاه ؟ علَاه **الگَانَة** تَتبدّل علَى حسَاب **الميوّليَة تَالكسدَة** ؟

5 ـ مَالت الكسدَة ،عَاد فْسدَات الگَانَة

الگَانَة تَتبدَا بَالكسدَة

خصّ تعرفي بلي فَالّلول، الُّلوذن سمعَات هضرَة **قَاسحَة** ، العين شَافت شوفَة **مَا هيَّاش** ، اليد حسَّات بشدَّة **مَا هيَّاش** ، بحَال مَثَلَا ، قَال ليك بَابَاك : **أَجي لّهنَا نگول ليك !** ولّ : **سمع مزيَان أَش تتگول ليك !**

قبل من التخمَام ، الكسدَة تَتحبس النفس شوي، الرجلين مَا وصلهومش الثقل كَامل ! فهَاد الُلوقيتَة، بَاقي مَا كَاين **لَا طليع الدم** ، **لَا فرحَة** ، **لَا تبرزيط** ، **لَا حيرَة** ، **لَا ستريس** ، **لَا خلعَة** ، بَاقي **مَا كَاينَاش الگَانَة**

الرجلين مَا وصلهومش الثقل كَامل، تَيعني تبدّل **الضريب تَالقلب** ، السخونيَة تَالكسدَة، الضغط علَى السدر، و هَادشي تَيوصل لعند مُخّ التخمَام ، تَيخمّْ و تينبّر بَاش **يفهم** ، بَاش **يسمّي** . يمكن **الضريب المجهّد** تَالقلب يولّي **خلعَة** ، و بَالتخمَام ف **علَاش عيّط عليَا بَابَا ؟ أَش درت قبل ؟** ، **الضريب المجهّد** تَالقلب يولّي **أَنَا خَايبَة** ، **أَنَا وَاعرَة** ، أَنَا **مَا تنسوَاش** ، و و و.

ضريب تَالقلب، قلَّة تَالنفس ولَّ كثرتهَا، السخونيَة ولّ البرودِيَة تَالكسدَة، الضغط لي علَى السدر ولّ لي مَا عليهش، **هَادشي هُوَ الكَّانَة فَالأَصل** .

يلَا الثقل تَالكسدَة هبط الّْلرض بلَا مَا يحصل، مُخّ التعصَاب 🎭 تَيحسّ بَالجرَّان تَالّْلرض هُوَ هَادَاك، الكسدَة تَتحسّ **بَالَامَان** ، عَاد تَيجي التخمَام يسمّي هَاد القَاضيَة : **لَامَان** ، **الفرحَة** ، **الخَاطر** ، **بيخير** ، هُوَ هَادَاك و و و.

يلَا الثقل تَالكسدَة مَا هبطش الّْلرض و حصل فشي تّبَادر، مُخّ التعصَاب 🎭 تَيحسّ بَالجرَّان تَالّْلرض مَاشي هُوَ هَادَاك، تَيبدَا **يشك** 👤 ، تَيحسّ **بقلَّة الَامَان** ، تَيجي التخمَام يسمّي هَادشي : **الخوف** ، **التبرزيط** ، **التقليقَة** ، مَاشي هُوَ هَادَاك ...

بحَال مَثَلَا ، شي ولد صغير عندو **ثلث سنين ولّ ربعَة** ، كَان تَيلعب، مَا بيه مَا عليه، مَامَاه بغَات تخرج، و مَا بغَاتوش يشوفهَا و هِيَ خَارجَة !



و علَاش ؟ **بَاش مَا يبكيش** ، زعمَاكين تيبقَا فيهَا، مَا قدرَاتش تشوفو تَيبكي 😭 . بلَّاتي، بلَّاتي ! أَش غَادي يوقع الكسدَة تَاعو ملي تخرجي ؟

الُّلوذنين تَاع الصغير مَا بقَاوش تيكَاپتيو **الصوت** تَاع مَامَاهُم، **الريحَة** تَاع مَامَاه مَا بقَاتش تَتوصل المنخر، الشعَى **تَالصورَة** تمَامَاه مَا بقَاش تَيوصل العينين. مُخّ التعصَاب 🎭 تَيعرف بلي مَامَاه لي عَايش بيهَا مَا بقَاتش !

الموت و الحيَا هَادي ! **تيحبس التحرَاك** ، النفس تَتحبس شوي، الرَاس تهزَات الفوق و العينين تَيقلبو التقليبَة تَاع شي وَاحد كبير غَادي يطيح، و تَيقلّب علَى من يتسنّد عليه. الكسدَة تَاع الصغير **مزيّرَة** ، الكتَاف **تيتقوّسو** ، الثقل مَا بقَاش تَيهبط الّلرض، دخلَاتو الگَانَة تَاع عندَاك و حصل فيهَا.

المُشكِل مَاشي فَالخروج تمَامَاه، المُشكِل كَاين **فَالغفلَة** ، كون جَات مَامَاه لعندو و قَالت ليه، هَاني غَادي نخرج و غَادي نرجع من بعد الغدَا ؟

مُخّ التعصَاب تَيعرف بلي مَامَاه رَاه كَاينَة و بغَات تمشي ! هَاديك **بغَات تمشي** ، **تَتحبس التحرَاك** ، النفس تَتحبس شوي، الثقل مَا تَيهبطش الُّلرض، تَيبكي، تَيغوّت، و هنَا تَيبدَا **التّعلَام** !

البكَا، الغوَات، التنتَار، هِيَ بَاش تيقول لمَامَاه بلّي : هِيَ علَايَاش مسنّد، و القَاضيَة تَاع تمشي **أهم** من الُّلعَب، الصحَاب، الدنيَا كَاملَة و **الجرّان تَالُّلرض** برَاسو. هنَا خصّ مَامَاه تعلّمو بَالكسدَة تَاعهَا، أَشنو ؟

خصّ الكسدَة تَاع مَامَاه دَابَا، يكون الثقل تَيهبط الّْلرض، يعني الگَانَة مهدّنَة، تَتعَاود ليه بلّي غَادي ترجع **من بعد الغدَا** ، بَاي بَاي، بوسَة، تعنيگَة، كَالَان، بشوي بشوي، مع سوي تَالوقت و **الثبَاتَة** :

ثقل الكسدَة تَالصغير تيبدَا يهبط الّْلرض، الضريب تَالقلب تَينقص، تَتكون معَاه **فَالحبسَة** تَالثقل فَالُّلول و **الهبطَة** تَالتقل كَامل الّْلرض من بعد شوي تَالوقت. تَيبدَا **يتعلّم** يعرف بلي مَامَاه رَاهَا حَاسَّة بلي رَاه **محتَاج** ليهَا، عَاد بَالبوسَان، التعنَاگ و **الثبَاتَة** فَالخرجَة **تَيتعلّم** يستّف البَادر و المفَاصل تَالكسدَة تَاعو بشوي بشوي.

بهَاد **الثبَاتَة** فَالخرجَة غَادي **يتعلّم** بلي وَاخَا يحبس النفس شوي، و يحبس الثقل فَالفوق تَالكسدَة، رَاه الّْلرض بَاقي **تَتجرّ التحت** ، الُّلم بَاقي **كَاينَة** ، بَاقي ثَابتَة، و الدنيَا بَاقي هِيَّا هِيَّا، الدنيَا **مَاشي فوضَى** .

تَيتعلّم بلي الگَانَة تَاعتو **مَا كتبدلش** الدنيَا، بلي الحوَايج فَالدنيَا مَا تيجيوش علَى غفلَة. حيتَاش يلَا تعلّم بلي الحوَايج فَالدنيَا تيجيو **ديمَا** علَى غفلَة ؟ غَادي يخصّو **يوجّد** الكسدَة تَاعو ديمَا :

يعني غَادي يولي **ديمَا** الثقل مَا تَيهبطش الّْلرض، **ديمَا** الكتَاف مقوسين، **ديمَا** البَادر مزيرين، **ديمَا** الكسدَة و الگَانَة **بلَا أمَان** ، **ديمَا** عندَاك، **ديمَا** حربوش، **ديمَا** وَايَّاك، **ديمَا** ، **ديمَا** ، **ديمَا** ...

ملي تَتْغلمي بَالخروج، **تَتعطي الوقت** الكسدَة تَستّف الدوزَان، و ملي تَتخبي الخروج، بسبَاب الغفلَة، الكسدَة تَتقَاتل بَاش **تعتق رَاسهَا** . يلَا هَادشي بدَا **تَيتعَاود** :

ملي **تَتْغلميه بَالخروج** ديمَا، الصغير هُوَ برَاسو تَيعطي الوقت الكسدَة تَاعو تستّف البَادر و المفَاصل بَاش **الّْلرض تهزّو** و يتسنّد عليهَا، ملي **تَتخبي الخروج** ، الصغير هُوَ برَاسو **تَيزيد يزيّر** البَادر و المفَاصل بَاش يبقَا شَادّ رَاسو !

البَّات و الُّلم لي تَيهربو، تَيتخبَّاو، رَاه مَاشي **علَى قبل ولدهُم** ، **لَا ! لَا !** تَيهربو حيتَاش تَيخَافو **لَا البكَا تولدهُم** يزيد **يميّل الكسدَة** تَاعهُم، و ديك السَاع كسدتهُم غَادي **تزيد تزيّر** البَادر و المفَاصل بَاش يبقَاو شَادّين رَاسهُم، و الگَانَة تَاعهُم ديك السَاع غَادي تخسر، هَا علَاش تَيتخبَّاو !

خصّ تعرفي بلي مُخّ التّعصَاب 🎭 ، عزيز عليه **الْعْلَام** و **الثبَاتَة** ، و هَادَا هُوَ **لَامَان** ، بحَال الْلرض لي تَتجرّ ديمَا، وَاخّا تنطَابق السمَا علَى الْلرض، غَادي **تبقَا ديمَا تَتجرّ التحت** بنفس الزربَة لي هِيَ 9,8 ميترو فَالثَانيَة فَالثَانيَة.

الكسدَة تَتحس **بَالَامَان** ، حيثَاش الْلرض **مَا كتبدلش الجرَّان علَى حسَاب الكَانَة تَالنَاس** . هَادشي علَاش مَا حدّك، **تَتبّتي** الكسدَة، و أَنتي **تَتبتي** علَى هضرتك مع الصغير، مَا حدّو تَيطمأَن ليك، و تيحس **بلَامَان** فَالعَلَاقَة تَاعتو بيك.

و مَاحدّو تيحس **بَالْصلَابَة** تهَاد العَلَاقَة، و هُوَ تَيولي يعرف بلي : رَاه تَتمشي گَاع و **بَالصّح** غَادي ترجعي من بعد الغدَا، و من مورَا الغدَا تَيلقَاك **بَالصّح** رجعتي 🔄 .

بهَاد القَاضيَة، مُخّ التعصَاب تَيولي يعرف بلي العلَاقَة مع النَاس حتَاهِيَة ثَابتَة و يقدر **يعوّل عليهَا** ، بحَالهَا بحَال : الجرَّان تَالْلرض، طلوع الشمش، محيَان الِليل، و بهَادشي يقدر يتعلم بلي **فَالمعيشَة مع النَاس** ، نقدر نبدَا 👤 شي غرَض و **نعوّل** يوقع من بعد !

فرق كبير كبير برَّاف برَّاف ، مَا بين :

وَاحد تعلّم يعيش **فَالَامَان** : الكسدَة بثقلهَا تَهبط كَاملَة الْلرض بلَا مَا تميل، و ملي تَيهضر مع النَاس لي ضَايرين بيه، تَيقدر **يعوّل** علَى هضرتهُم بلَا مَا تميل كسدتو، مَا تَتميلش حيتَاش هضرت لَاْخرين **مَا كَتبدّلش مع الوقت** .

وُ وَاحد تعلّم يعيش **بلَا لَامَان** : الكسدَة مَايلَة، الثقل مَا تَيهبطش كَامل الْلرض، و ملي تَيهضر و تَيتعَامل مع النَاس لي ضَايرين بيه، مَا يقدرش يعوّل بلَا مَا **تزيد** تميل الكسدَة تَاعو، يعني بلَا مَا الكَانَة تَاعو **تزيد** تخسر.

لَامَان مَا تيجيش من **قلّة البكَا** ، تَيجي من **الثبَاتَة** تَالنَاس لي ضَايرين بَالصغير، و **التعَاويدَة** تَالحوَايج لي بيهَا بنَادم تَيرتَاح، عمّر ولدك ولّا بنتك مَا غَادي تحس بَالَامَان معَاك يلَا :

تحبّيتي، هربتي، قلتي شي حَاجَة و **مَا سرَاتش عليك** أَنتي نيت (خصّ هضرتك تكون بحَال الجرَّان تَاللرض، وَاخَّا بغيتي گاع تبدلهَا **مَا تقدريش**)، عوّل عليك فشي حَاجَة و **مَا جَاتش** الحَاجَة (خصّ يبَان ولّا تبْيّني بلي مَا جبتيهَاش حيتَاش **مَا قدرتيش** تجيبيهَا)، قلتي شي حَاجَة و **قدّمتي الغرَض** منهَا علَى **كيفَاش** (**كيفَاش أَهم** من الغرَض لي بغيتي يتقضَى)، و و و.

كَاينين بزَّاف بَاقي تَالحوَايج تنديرُهُم و تَنزيدو بيهُم فَالميوليَة تَالكسدَة تَالصغَار، هَاد الميوليَة لي عند الصغَار **مَا كَاينَاش** ، يعني الثقل تَيهبط نيشَان الّْلرض **خلوق** ! تمنضري فَالصغَار كيفَاش تَيتحركو، تينوضو، تيگلسو، غَادي تلقَايهُم تَيتحركو **بلَا مَا يتزيّرو** ، كي شرحت فهَاد الكنَّاش.

غَادي نهضر ليك علَى مِثَال ثَاني علَى كيفَاش تَنميّلو تَالكسدَة تَالصغَار بهضرتنَا و علَاقتنَا معَاهُم، و بَارَاكَا عليَا :

كنتو گاعدين مَا بيكُم مَا عليكُم، الدنيَا هَانيَة و السمَا صَافيَة، و طلب منك الصغير وَاش وَاخَّا نمشيو غدَّا الُّلعَاب، و جَاوبتيه **بَالزربَة** :

أَيّه غدَّا نمشيو ؟ و هُوَ **فَالحَقيقَة** مَا فيك مَا **تضيع الوقت** فَالشرح ليه علَاش مَا بغيتيش، ولَّا مَا مسوقش ليه حيتَاش رَاه غي صغير، ولَّا خفتي **لَا** يبكي يلَا قلتي ليه **لَا** و يلَا بكَا غَادي **تخسر گانتك** ، ولَّا مَا بيتيش يبقَا فيه الحَال و قلتي

نخليه فرحَان **دَابَا** و غدَا يحن اللّه، ولَّ أَنت برَاسك هَاكَّا تعلّمتي تدير، اللَّهُمَا نتفَادَى الحَاجَة لي تَتخسر المجَاج و الكَانَة وَلَا نگعد فشد لِيَا نقطع ليك، ولَّ بغيتي تدّيه سَّاع مَا فيكش و مَا بغيتيش تحس بلي أَنت خَايب معَاه و أَنت بغيتي تكون هُوَ أَحسن بَّات، ولَّ، ولَّ، ولَّ.

خصّ تعرف بلي هَاد الهضرَة كَاملَة تَاع **ولَّ** ، مَا غَادي **تعلّم ولدك وَالو** ، هَاد الهضرَة كَاملَة تَاع **ولَّ** ، الغرَض منهَا هُوَ تكَايس علَى الكسدَة تَاعك بَاش مَا تميلش 🚗 ، مَا تخسرش گانتك.



لَاغدّ ليه، ولدك نعس و فَاق و خمّن (مَا تيعرفش المَاكَانَة) و گال غَادي تكون هِيَ هَادي اللُّوقيتَة بَاش نمشيو، تَيسوّلك وَاش نمشيو ؟ و هنَا غَادي تجَاوب ب **لَّا** 👤× ، و أَش غَادي يوقع ديك السَّاع الكسدَة تولدك ؟ قبل مَا يبكي، قبل مَا يغوت، فقل من ربع ثَانيَة ؟

التحرَّاك تيحبس، النفس تتحبس شوي، السدر تزيّر، الشوفَة فيك حبسَات، الكَانَة تَاعتو دَازت من لَامَان الكَانَة **تعندَاك** ⚡ . عَاد من بعد **تَيبكي** ، **يغوت** ، ولّ **يسكت** و **يحني عينيه** الْلرض. علَاش ؟ مَاشي حيثَاش قلتي لَا، حيثَاش لَا جَات علَى **غفلَة** ، و علَاش جَات علَى غفلَة ؟ حيثَاش هَاد لَا جَات من بعد **التّعوَال** 👤 علَى شي حَاجَة كَانت غَادي توقع و مَا وقعَاتش.

يلَا بغيتي تعيش مع ولدك، تعلّمو و يعلّمك، خصّ تَتوَاجب مع الكسدَة تَاعو، و بَاش تَتوَاجب مع الكسدَة تَاعو، خصّ تقبل ديك **اللُّوقيتَة** تَاع **لَا** و عمّرك تعوّل علَى **الغفلَة** .

الدنيَا ديَالنَا **تَتعلّم الكسدَة** تَاعنَا **بَالتعوَال** ، الشمش مَا تَتجيش علَى **غفلَة** ، القمر مَا تَيجيش علَى **غفلَة** ، الْلّرض مَا تَتجرش علَى **غفلَة** ، و بَاش مَا تخسّرش لولدك هَاد **التعلَام الخلوق** ، خصّ هضرتك مَا تَتجيش علَى **غفلَة** 💀 .

ملي تَيطلع ليك الدم عليه، مَا يجيش طليع الدم علَى **غفلَة** ، ملي تَتفرح معَاه مَا تجيش الفرحَة علَى **غفلَة** . مَاحد كسدتك تَتكون مرخيَة و هَابطَة كَاملَة الْلّرض، مَا حدّك تَتكون ثَابث **فَالتعَاويدَة** و ثَابث **فَالتّعوَال** ، و مَاحد ولدك تيتعلّم كيفَاش يرخي كسدتو فَاش يكون تَيتعَامل مع النَاس. وَاه ؟ كيفَاش ؟

تَيتعلّم كيفَاش أَنت تَتدير، كيفَاش تَتهضر و كسدتك مَا كَتميلش، و تَتعلّمو يكون حتَا هُوَ ثَابث **فَالتعَاويدَة** ، و ثَابث **فَالتّعوَال** معَاك أَنت نيت 🔄 ، و هَاكَّا، دَاك البكَا و الغوَات، ولَّ السكَات و حنيَان العينين، غَادي يبدَا ينقص بشوي بشوي.

هَادَا هُوَ التّعلَام Education ، ديَال بنَادم، ديَال لَامَان، ديَال بَالصح، ديَال المعيشَة، ديَال النَاس، و **بسبَابو** ولَّ **بفضلو** ، غَادي تلقَا النَاس فشي بلَاصَة عَايشين **فلَامَان** ، ولَّ عَايشيين **بلَا لَامَان** .

الكَانَة تَتبدَا **بقلَّة لَامَان** ، و قلَّة لَامَان تَتبدَا **بَالميوليَة تَالكسدَة** ، و الميوليَة تَالكسدَة تَتبدَا **بقلَّة الهيبط** مع الجرَّان تَالْلّرض 🌍

يلَا حقّْقتي مزيَان فهَاد الهضرَة لي خمّْمنَا فيهَا، غَادي تلقَاي بلي تَتبَان فَالّْلول، هضرَة زينَة و مُعتَبَرَة ! دَابَا تخيّلي، الهضرَة و الفعَايل ديَاولنَا لي تَيبَانو لينَا و تَنعتوهُم بلي خَايبين ؟

أَش غَادي يوقع الكسدَة ؟ يعني بلَا مَا نهضر، تَنضن رَاكي عقتي دَابَ بلّي الكسدَة، مَاش غي غَادي تميل شوي و البَّادر يتزيّرو شوي، يعني الگَانَة كي غَادي تولّي خلوق تهَاد النَاس ؟

يلَا سمعتي شي هضرَة، شفتي شي تصويرَة، شميتي شي ريحَة، قستي شي حَاجَة، و بسبَابهَا **مَالت** الكسدَة تَاعتك، تسنَّاي **شوي تَالوقت** ، ربع ثَانيَة، و **حسّي** بلي الثقل تَيهبط بزَاف علَى الگدَام تَالرجل، النفس تَتعمر و تخوَى فَالكرش، البَّادر مَا مزيّرينش و الرَاس خفيف.

التّعلَام تبنَادم Education ، تَيبدَا **بَالكسدَة** ، و تَيسَالي **بَالكسدَة** . مُخّ التعصَاب **تَيجرّب** ، تَيجرّب و يعَاود يجرّب، **تَيجي** مُخّ التّخمَام ، يخمّْ فَالتّجرَاب، يفهم، يسمّي، آو وَخَّا هَاكَّاك، مُخّ التعصَاب خصّ يعَاود يجرّب، يجرّب، و يجرّب.

التّعلَام تبنَادم Education ، تَيبدَا **فكرش مّو** ، **تَيزيد** ملّي تَيخرج من **كرش مّو** ، و هَاد **الضَالّة** هِيَ علَايَاش، المدرَسة **تَتبني** التّعلَام المبَاقي كولّو، و يلَا **التّعلَام اللْولَاني** بدَا بَالكسدَة، حتَى المدرَسة غَادي تكمّل بَالكسدَة مَاشي بمُخّ التخمَام و العقيل **بّوحدو** !



Fatima et Bouchaïb CLICHÉ A